

**Bragg Books are
Gifts for Life!**



RECHARGE SAĞLIK DETOKS VÜCUT

BRAGG

THE MIRACLE OF FASTING

Tarih Boyunca Kanıtlanmış

Fiziksel, Zihinsel ve Ruhsal Gençleş me İ çin

**Fasting is the
greatest remedy,
the physician
within.**

-Paracelsus
15th century physician
vücut kimyasının babası



**Paul C.
Bragg** N.D., Ph.D.
Life Extension Specialist

**Patricia
Bragg** N.D., Ph.D.
Health & Fitness Expert

Bragg Health Crusades - America's Pioneers

Oruç Mucizesi İçin Mucizevi Tanıklıklar

Bunlar, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak elde ettikleri gençleşme yararları için oruç tutmayı öven, her yıl aldığı ırmız binlerce referanstan sadece birkaçı. Zaman içinde sizden de bir tane almayı umuyoruz.

Fiziksel, zihinsel ve benim için en önemlisi ruhsal olarak ne kadar harika bir fark hissettim.

– Tully Strong, Coos Bay, VEYA

20 yılı aşkın bir süredir Bragg Kitaplarını okuyorum. Aslında Oruç Mucizesi hayatımı kurtardı. Baban Tanrı tarafından gönderilen bir insancıldı.

– Raymond M. Webster, STDM, Chicago, Illinois

Damıtılmış su ile oruç tutmak, daha hızlı iyileşmenize yardımcı olabilir; karaciğerinizi, böbreklerinizi ve kolonunuzu temizleyin; kanınızı arındırın; fazla kilo ve şişkinliği kaybetmenize yardımcı olur; toksinleri dışarı atın; gözleri, dili temizle ve nefesi temizle. Sağlıklı bir şekilde dönüşümüm için Bragg Books'a teşekkürler.

– James F. Balch, MD, Beslenme Tedavisi için Reçete

1968'de Londra'daki ilk buluşmamız için teşekkür ederim Patricia, bana oruç kitabını verdiğin zaman - egzersiz yapmamı, yürümemi ve daha akıllıca yememi sağladı. Sen Tanrı tarafından gönderilen bir nimettin!

- Muhterem Billy Graham

Oruç, hasta vücudumu ve beynimi temizlememe yardımcı oldu. Yeni biri gibi hissediyorum. yeniden doğdum!

– Joe Scavens, SC

Harika Bragg Sağlıklı Kitaplarını 25 yılı aşkın bir süredir tanıyorum. Onlar benim, ailem ve bu dünyayı daha sağlıklı bir dünya haline getirmeye yardımcı olmak için okuyan herkes için bir nimet.

– Papaz Mike Macintosh, Horizon Christian Bursu

Hayatımız tamamen tersine döndü! Ailemiz çok sağlıklı ve iyi hissediyor, bunu size anlatmalıyız.

– Gene & Joan Zollner, Ebeveynleri 11, Bellingham, WA





Oruç Mucizesine Övgüler

Paul Bragg, 15 yaş ında Oakland'daki Bragg Health Crusade'e katıldığı ımda hayatımı kurtardı. Sağ lığ ımı herkesle paylaş an uzun, mutlu hayatım için Bragg Sağ lıklı Yaş am Tazına teşekkür ederim!

– Jack LaLanne, 74 yıldır Bragg takipçisi

Stanford Üniversitesi'nde genç bir jimnastik koç uyken, Paul Bragg'ın sözleri ve örneğ i, sağ lıklı bir yaş am tarzı yaş amam için bana ilham verdi. O zaman yirmi üç yaş ındaydım; ş imdi neredeyse altmış yaş ındayım ve kendi sağ lığ ım ve zindeliğ im, Bragg'ın sağ lığ a adanmış kızı Patricia tarafından sürdürülen bilgeliğ inin canlı bir kanıtı olarak hizmet ediyor.

– Dan Millman, “Barış ıl Savaş ının Yolu” Yazarı,
www.danmillman.com

Okuduklarımdan gerç ekten çok heyecanlandım ve ş imdi daha yeni sağ lık yöntemlerim konusunda heyecanlı, coş kulu ve kendime güveniyorum.

– Ken Cooper, DC, Narrabi, NSW, Avustralya

Sirke kitabınızı bir sağ lık gıda mağ azasında buldum. Aldım, okudum, doktorum da dahil olmak üzere birkaç arkadaş ıma kopyalarını verdim ve o zamandan beri The Bragg Sağ lıklı Yaş am Tazını da takip ediyorum. Dürüstçe söyleyebilirim ki, okuduğ um tüm kitaplardan en çok Bragg Kitapları bana fayda sağ ladı!

– Reiner Rothe, Vancouver, Kanada

Kitabınız için sonsuza dek minnettarım. Hayatımda büyük bir fark yarattı. Arkadaş larımla paylaşıyorum.

– Carolyn Orfel, Washington, DC

Bragg Kitaplarını ve Oruç Mucizesini seviyorum. Rusya ve Ukrayna'da çok popüler ve seviliyorlar. Sağ lığ ım ve enerjim için ş ükrediyorum. Az önce tüm zamanların kadın rekoru ile Honolulu Maratonunu kazandım!

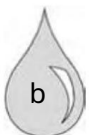
– Lyubov Morgunova, Moskova, Rusya

Paul ve Patricia Bragg, sağ lık eğ itimim için ilk ilham kaynağ ımdı.

– Jeffery Bland, Ph.D., Ünlü Gıda Bilimcisi

50 yılı aş kın süredir Muscle Beach'te ş ampiyon bir halterciyim ve hepimiz Bragg sağ lık ve fitness hayranlarıyız.

– Chris Baioa, Santa Monica, Kaliforniya.



Oruç Mucizesine Övgüler

Oruçlu Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı hayatımı değil iş tirdi! Kilo verdim ve enerji seviyelerim tavan yaptı. "Oruç" günlerini sabırsızlıkla bekliyorum. Daha iyi düşünüyorum ve daha iyi bir koca ve babayım. Teşekkürler Patricia, bu hayatımda büyük bir nimet oldu. Ayrıca Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını "AOL" Konferansımızda paylaşmanızdan da keyif aldım.

– Byron H. Elton, Eğilence Başkan Yardımcısı, Time Warner AOL

Oruç Mucizesi'ni yazarken size ve babanızın emeğine minnettarım. Her hastama birer kopya veriyorum.

– John M. Leigl, DC, Racine, Wisconsin

Zar zor yere koyabildim. Oruç Mucizesi beni bedenem, zihnen ve ruhen iyice harekete geçirdi.

– Evangelist Richard Sego, Macon, GA

Sağlıklı Haçlıları Paul Bragg'a ve kızı Patricia'ya, sağlıklı yaymak için yıllarca hizmet ettikleri için teşekkür ediyorum. Hayatımda ve dünya çapında milyonlarca başkasında bir fark yarattı. – Pat Robertson, Sunucu CBN "700 Cl

daha fazla referans okuyun sayfa 247 – 249

Santa Barbara merkezimizden her gün mektup alıyoruz.

Oruçlu Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını izledikten sonra deneyimlediğiniz her türlü nimet ve şifa hakkında sizden referanslar almayı çok isteriz. En iyi sağlıklı olmak için her şey elinizin altında. Bu kitabı takip ederek Süper Sağlıklı ve mutlu, uzun, canlı bir yaşam elde edebilirsiniz!

Başlamak için asla geç değildir – 80'li ve 90'lı yaşlardaki insanlarla yaptıkları araştırmaya ve elde edilen sonuçlara bakın (sayfa 185)! Beslenme, egzersiz ve oruç ile mucizeler elde edebilirsiniz! Şimdi başla!

Her gün dualarımız ve sevgimiz size, kalbinize, zihninize ve ruhunuza gider.

Patricia Bragg

3 John 2

Yaratılış 6:3

Mucizeler rehberlik ve dua yoluyla her gün gerçekleşebilir! -Patricia Bragg





Yapıyor musun

Belirtileri Göster

ERKEN

YAŞ LANMA?

Yaptığ in her ş ey büyük bir ç aba mı?

Cilt tonunuzu kaybetmeye mi baş ladınız?

Kas tonunuz? Enerjin mi? Saç ın?

Küçük ş eyler sizi rahatsız eder mi?
unutkan mısın Kafası karış mış ?

Eliminasyon yavaş mı?

Alerjin var mı? Eklem ağ rıları

Ağ rılarınız ve ağ rılarınız var mı?

nefesin kesilir mi

koş arken veya merdiven çıkarken?

Sirtınız ve vücudunuz ne kadar esnek?

Soğ uğ a ve sıcak a ne kadar iyi uyum sağ lıyorsunuz?

Kendinize ş u önemli soruları sorun:

Sağ lıklı ve mutlu muyum?

Kayıyor gibi görünüyor muyum ve
artık kendim gibi değ il miyim?

Bu sorulara cevabınız "Evet" ise

BUGÜN BAŞ LA

**Yaş ayan
Bragg Sağ lıklı**

Yaş am tarzı!





Adanmış ılık

Bu Kitabı 8 Büyük'e adadık

Sağ ılık ve Uzun Ömür Öncüleri ve Size –
Okurlarımız ve Dostlarımız

Dr. August Rollier, MD –

Helioterapinin Babası (Güneş Işığın Terapisi)

Bernard Macfadden –

Fiziksel Kültür Hareketinin Babası ve Kurucusu

Arnold Ehret – Mukussuz

Diyet Şifa Sisteminin Yaratıcısı

Dr. St. Louis Estes, DDS – En

büyük, dinamik Beslenme Konuşmacılarından biri

Dr. Benedict Lust, MD, ND – Amerika'da

Naturopatinin Babası ve Kurucusu

John Harvey Kellogg, MD –

Michigan, Battle Creek'teki Battle Creek Sağ ılık

Sanatoryumu'nun 60 yıllık Direktörü Dr. Henry Lindlahr,

MD – Doğal Tedavi Yöntemlerine dönüşe öncülük eden Ünlü

İlaçsız Doktor

John T. Tilden, MD – Büyük

Doğal Şifacı ve Sağ ılık Öncüsü

Patience Bragg ve Paul C. Bragg

Oruç, Sağ ılıklı ve Genç Kalmanıza Yardımcı Olur

Oruç, vücudu toksinlerden arındırmanın etkili ve güvenli bir yöntemidir – bilge insanların yüzyıllardır hastaları iyileştirmek için kullandığı bir tekniktir. Düzenli olarak hızlı olun ve vücudun kendini iyileştirmesine ve iyi kalmasına yardımcı olun. Tüm organlarınızı dinlendirin. Oruç, yaşlanma sürecini tersine çevirmeye yardımcı olabilir ve eğer doğrudan kullanırsak daha uzun, daha mutlu hayatlar yaşayacağız. Ayda sadece üç gün bunu yapacak. Her orucu tamamladığınızda, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Vücudunuz düzenli oruç tutarak bağışıklık sisteminizi iyileştirmeye ve yeniden inşa etmeye başlarsa sahip olacaktır. Yaşadığınız bu kimyasal olarak kirli ortamda çok yaygın olan hastalıklarla ve dejeneratif hastalıklarla savaşabilirsiniz. Soğuk algınlığı veya herhangi bir hastalığın geldiğini hissettiğinizde veya sadece depresyonda olduğunuzda - oruç tutmak en iyisidir!

"Bragg kitapları benim sağ ılıklı yola dönüşümümdü."

– James Balch, MD, Beslenme Tedavisi için Reçete



21. Yüzyıl için BRAGG HEALTH CRUSADES Dünya Çapında

İnsanlara Daha İyi Bir Dünya için Sağlıklı, Mutlu, Daha Güçlü, Daha Uzun Yaşamları Öğretiyor Dünya Çapında

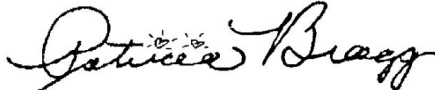
paylaşmayı, öğretmeyi ve vermeyi seviyoruz ve bu sevgiyi Bragg Health Crusades'i paylaşarak ortak olarak paylaşabilirsiniz. İletti. Kendimizi başkalarına yardım etme tutkusuyla adadık! Bragg Sağlıklı Kitapları ve Bragg Haçlı Seferleri'ndeki öğreticilerimizi izleyerek siz ve ailenizin yaşamları düzeldiğinde kendimizi kutsanmış hissediyoruz. Yıllarca süren sadık hizmetimizi çok değerli kılıyor! Paylaşmaya devam edeceğimiz ve lütfen bize öğreticilerimizin size nasıl yardımcı olduğunu

Oruç Mucizesi kitabı 15 yıllık bir süredir Rusya, Ukrayna ve şimdi Bulgaristan'da 1 numaralı Sağlıklı kitabı olmuştur! Neden? Niye? Çünkü onlara daha az parayla nasıl sağlıklı, sağlıklı bir hayat yaşayacaklarını gösteriyoruz ve bunu anlamak ve takip etmek çok kolay. Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının çoğu ücretsizdir (hepsi vücuda enerji ve sağlığı teşvik eden iyi duruş, temiz düşünceler, sade doğallık, egzersiz ve derin nefes alma). Sağlıklı kitaplarımız ve öğreticilerimiz, konferanslarımız, haçlı seferlerimiz, radyo ve TV yayınlarımız ile dünya çapındaki kitlelere ulaşmaya devam ediyoruz.

Sevincim ve önceliklerim Tanrı'dan, Doğal Ana'dan ve sağlıklı yaşamdan geliyor. Bir sağlıklı savaşçı olmayı ve sağlığı dünyaya yaymayı seviyorum, şimdi buna her zamankinden daha fazla ihtiyaç var! Babam ve ben de Hollywood'dan "Sağlıklı ve Mutluluk" programımızla Sağlıklı TV'ye öncülük ettik. Evet – Health Crusader olmak heyecan verici ve bundan da zevk alacaksınız. Ücretsiz Sağlıklı Bültenlerimizi almaktan fayda göreceğinizi düşündüğünüz isimleri (kendiniz, aileniz ve arkadaşlarınız) listelemek için arka sayfalara bakın!

Bragg Kişisel Sağlıklı Kitaplarını okuyarak kendinize, ailenize ve arkadaşlarınıza Bragg Sağlıklı Yaşam İlkeleri konusunda yardımcı olabileceğiniz konusunda yeni bir güven kazanırsınız! Lütfen yerel kitapçılarınızı ve sağlıklı mağazalarınızı arayın ve Bragg Sağlıklı Kitaplarını isteyin. Dua ederek, tüm mağazalarda Bragg Books'un stoklanmasını umuyoruz. Fiyatları mümkün olduğunca düşük tutuyoruz, böylece herkes daha sağlıklı, daha mutlu ve daha uzun bir hayatın tadını çıkarmayı ve yaşamayı öğretmesi için uygun fiyatlı ve erişilebilir olacak!

Sağlıklı, Barış ve Sevgi Bereketi ile,



BRAGG HEALTH CRUSADES, Amerika'nın Sağlıklı Öncüleri, vergiden düşülebilir bağışlarınızla Bragg Health Crusades'i "Haçlı Seferleri"nde Tutuyor. 7340 Hollister Ave., Santa Barbara, CA 93117 ABD (805) 968-1020 1912'den beri sağlıklı dünya çapında yayılıyor





PAUL C. BRAGG, ND, Ph.D.

Dünyanın Önde Gelen Sağ Lıklı Yaşam Otoritesi

Paul C. Bragg'ın kızı Patricia ve onların Bragg Daha Uzun Yaşam, Sağ Lık ve Mutluluk Kulübü'nün harika, sağ lıklı üyeleri Hawaii, Honolulu'daki ünlü Waikiki Plajı'ndaki güzel Fort DeRussy bahçesinde her gün egzersiz yapıyorlar. www.bragg.com egzersiz kulübü görüntüleyin. Üyelik ücretsizdir ve Bragg Süper Güçlü Nefes ve Sağ Lık ve Fitness Egzersizleri için Pazartesi'den Cumartesiye, sabah 9'dan 10: 30'a kadar herkese açıktır. Cumartesi günleri, uzun ve sağ lıklı bir yaşamın nasıl yaşanacağına dair genellikle sağ lık dersleri verilir! Grup, mevsime bağlı olarak günde ortalama 75 ila 125 kişidir. Aralık-Mart ayları arasında 150'ye kadar çıkabilir. Kendini işine adanmış liderleri 30 yılı aşkın bir süredir sınıfı devam ettirmektedir. Dünyanın dört bir yanından binlerce kişiyi kulübü ziyaret etti ve Bragg Sağ Lık ve Fitness Haçlı Seferini arkadaşlarına ve akrabalarına eve taşıdı. Honolulu, Hawaii'yi ziyaret ettiğinizde, Patricia sizi ve arkadaşlarınızı sağ lıklı, sağ lıklı arkadaşlık için kendisine ve kulübe katılmaya davet ediyor. Ayrıca doyurucu ve sağ lıklı bir tatil için dış Adaları (Kauai, Hawaii, Maui, Molokai) ziyaret etmenizi önerir.



Sağ lıklı olmak, normal kiloyu korumak ve parlak sağ lık, neşe ve mutluluk dolu iyi bir yaşamı artırmak için, vücut düzgün bir şekilde egzersiz yapmalı (germe, yürüme, koşma, koşma, bisiklete binme, yüzme, derin nefes alma, iyi duruş vb.) ve beslenmelidir. Akıllıca sağ lıklı gıdalar ile. – Paul C. Bragg

Oruç Temizler, Yeniler ve Gençleş tirir

Vücudumuzun temiz, sağ lıklı bir bedeni ve "yaş am nehri" mizi - kanımızı korumak için doğ al bir kendi kendini temizlemesi vardır. Hiçbir ş eyin bozulmaması için tüm vücut makinelerimizi tepeden tırnağ a sağ lıklı ve iyi çalış ır durumda tutmamız çok önemlidir!

Oruç en iyi detoks yöntemidir. Aynı zamanda, atık birikimlerinin ortadan kaldırılmasını artırmanın ve vücudun sizi sağ lıklı ve genç tutan mucizevi kendi kendini iyileş tirme ve kendi kendini onarma sürecini geliş tirmenin en etkili ve en güvenli yoludur.

1 ila 2 gün boyunca temizleme diyeti yiyerek oruca hazırlanırsanız, bu temizlik sürecini büyük ölçüde kolaylaş tırabilir. Taze çeş it salatalar ve organik sebzeler, meyveler ve meyve sularının yanı sıra meyveli biberli içecekler ve yeş il içecekler (yonca, arpa yeş ili, klorella, spirulina, buğ day ç imi vb.) atıkların giderilmesini teş vik eder. Taze yiyecekler ve meyve suları, kelimenin tam anlamıyla vücudunuzdan dü maddeleri alıp atabilir. Ön temizlik döneminden sonra orucunuza baş layın.

Günlük, en hızlı günlerde bile 1.000 ila 3.000 mg alırız. sıvılarda karış ık C vitamini tozu (C konsantresi, aserola, kuş burnu ve biyoflavonoidler). Güçlü bir antioksidandır ve dümcül serbest radikalleri temizler. Ayrıca yeni sağ lıklı dokular için kolajen üretimini teş vik eder ve ayrıca reç eteli ilaçlardan veya aş ırı alkolden detoks yapıyorsanız önemlidir.

Orta derecede, iyi planlanmış bir damıtılmış su orucu bizim favorimizdir veya seyreltilmiş taze meyve suyunun (%35 damıtılmış su) baş langıç orucudur. Her ikisi de vücudunuzu aş ırı mukustan, eski diş kıdan, hapsedilmiş hüresel, gıda dış ı atıklardan temizleyebilir ve borularınızdan ve derzlerinizden inorganik mineral birikintilerini ve ç amuru temizlemeye yardımcı olabilir.

Oruç, kendi kendini sindirerek çalış ır. Oruç sırasında vücudunuz sezgisel olarak sadece apseler, tümörler, aş ırı yağ birikintileri, fazla su ve konjestif atıklar gibi hasarlı, hastalıklı veya gereksiz olan madde ve dokuları ayrış tırır ve yakar.

Kısa bir oruç (1 ila 3 gün) bile karaciğ erinizden, böbreklerinizden, akciğ erlerinizden, kan dolaş ımınızdan ve cildinizden atılımı hızlandıracaktır. Bazen biriken atıklar dış arı atıldıkça dramatik değ iş iklikler (temizlik ve iyileş me krizi) yaş ayacaksınız. İlk oruçlarınızda, vücudunuz evi temizlerken geçici olarak temizleyici baş ağ rıları, yorgunluk, vücut kokusu, ağ ız kokusu, kaplanmış dil, ağ ız yaraları ve hatta ishal olabilir. Lütfen vücudunuza karşı sabırlı olun!

Oruç tuttuktan sonra, Bragg Sağ lıklı Yaş am Tazısını sadakatle uyguladı ınızda vücudunuz sağ lıklı bir ş ekilde yeniden dengelenmeye baş lar. Haftalık 24 saatlik orucunuz toksinleri düzenli olarak uzaklaş tırır, böylece birikmezler. Enerji seviyeleriniz yükselecek ve parlayacak - fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak. Yaratıcılığ ınız geniş ler. Kendinizi "yeni bir siz" gibi hissedeceksiniz - ki sizsiniz - temizleniyor, arınıyor ve yeniden doğ uyorsunuz. Oruç bir mucizedir!

Yediğ in, içtiğ in, nefes aldığ in, düş ündüğ ün, söylediğ in ve yaptığ in ş ey sensin! - Patricia Bragg Bob Schuller'in Worldwide TV'deki ünlü Güç Saati Vaazında

Patricia'nın bilge sağ lık sloganı yer aldı. www.bragg.com adresinden güçlü mesajı dinleyin .

MUCİ ZE oruç tutmak

Sağ lığ ı korumak ahlaki ve
dini görev, sağ lık için temeldir
tüm sosyal erdemler için. yapamayız

iyi olmadığı ında daha uzun süre faydalı olabilir.

– Dr.Samuel Johnson,
sözüklerin babası



Bdüm 1: Oruç Mucizesi. 1

- Süper Ş arjlı, Sağ lıklı, Mutlu, Uzun Ömürlerin Keyfini Çkarmanıza Yardımcı Olur.1
Bragg Sloganı - Hayatı Seviyorum ve Yaş amak İ stiyorum!2
Sağ lıksız Yaş am Tarzı Dünya Çapında Milyonları Ödürüyor!2
Hastalık Vücudunuza Karş ı Bir Suç tur – Suç lu Olmayın.3
Hayat Mutlu ve Keyifli Bir Macera Olabilir.4

Bdüm 2: Oruç Mucizesi Nedir? 5

- Bu Modern Çağ ın En Önemli Keş fi Nedir? (Liste) .5
Oruç Enerji Tasarrufu Sağ lar - Hayati Gücünüz.6
Zehirlenmiş Bir Dünyada Yaş ıyoruz.7
Üstümüzdeki Gkyüzündeki Büyük, Pis Kanalizasyon.7
Nehirler, Göller ve Okyanuslar Kirleniyor.8
Oruç - İ ç Arınmanın Anahtarı.9
Kimyasal Pestisitler ve Spreylerden Kaynaklanan Zehirler9
Oruç, Ölümcül Zehirleri Vücuttan Atmaya Yardımcı Olur.11
Sağ lık Tehdidi - Mumlu Meyve ve Sebzeler!12
Oruç Bir Mucizedir – Astımıımı iyileş tirdi.12
Sentetik, Zehirli Gıda Katkı Maddeleri Ödürebilir.14
Tuz Ödem, Böbrek Problemleri vb. Neden Olur.16
Tuz Kan Basıncınıza Ne Yapar?16
İ neklere Neden Büyük Miktarda Tuz Verilir?17
Amerikalılar Tuzlu Holiktir!18
Öüm Vadisi Yürüyüş ü Tuzun Tehlikeli Olduğ unu Kanıtladı18
Oruç Vücut Hücreleri ve Organları Tuzdan Arındırır22
Oruç, Büyük Temizleyici ve Arındırıcıdır.23
Üstesinden Gelmeniz Gereken Zararlı Alış kanlıklarınız Var mı?25
Oruç - Süper Enerjinin Anahtarı.26
Oruç - Doğ al Bir İ ç güdü ve Büyük Arındırıcı.27
İ sa, Havarileri ve Tüm Tarihin Büyük Manevi Öğ retmenleri Oruç Tuttu.28

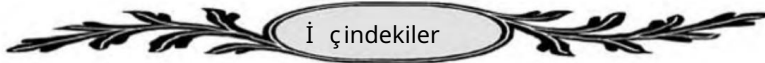
Bdüm 3: Vücudumuzdaki Düş man 29

- Depresyondan Kurtulun.30
Sağ lıksız Yaş am Tarzı ve Aş ırı Yeme Ödürücüdür.31
Neden 120 Yıla Kadar Hayatın Keyfini Çkarmıyorsunuz?32
Milyonları Etkileyen Asidozdan Kurtulmak.34
Çğ Meyve ve Sebzeler Doğ a Ananın Mucize Temizleyicileridir.35
Mükemmel Dengeleyici – Elma Sirkesi38



Bir adama kitap sattığ ınızda, ona sadece kağı t, mürekkep ve yapış tırıcı satmazsınız, satarsınız.
ona yepyeni bir hayat! Gerçek bir kitapta cennet ve dünya var. asıl amaç
kitapların amacı, zihne kendi düş üncesi için ilham vermektir. - Christopher Morley





Bdüm 4: Oruç, Öümcül Asit Kristalleriyle Savaş ıyor. 39

Toksik Asit Kristalleri Eklemlerinizi Sertleş tirip Sertleş tirebilir.	39
Toksik Asit Kristalleri Vücutunuzda Nasıl Oluş ur?	40
Sırt Ağ rıları - İ nsanlığ in Laneti.	42
Arınmak için Oruç.	43
Oruç, Diyet ve Egzersizle Kazanılan Zafer.	44
Tabiat Ana Yavaş Ama Kesinlikle Çalış ır.	45

Bdüm 5: Bilimsel Oruç Açıklaması 47

Oruç İ nsan Kadar Eskidir.	48
Oruç Zihni ve Ruhu Uyandırır.	49
İ ncil Patrikleri Oruç Tuttu.	50
Oruç - Güvenli, Mükemmel Temizleyici.	51
Yemeğ in Kdesi Olmayın.	51
Oruç Programınızı Bugün Planlayın.	52
Baş aralı Bir Ş ekilde Oruç Tutmak İ çin Zihniniz Vücutunuza Hükmetmeli.	53
Hiçbir Ağ ır Kahvaltı Planı En İ yisi Değ ildir.	53
Sağ lıklı Beslenme Alış kanlıkları Sizi Genç Tutar.	55
Amerikalılar Sosyal Yemeyi Seviyor!	56
İ ç i Temiz Tutmak Çok Önemlidir.	56
Hızlı, Detoks ve Sağ lıklı Olmaya Hazır mısınız?	57
Juice Fast – Su Orucuna Giriş	58
Bazı Güçlü Meyve Suyu Kombinasyonları.	59
%70 Sulu İ nsan.	60

Bdüm 6: Neden Sadece Damıtılmış Su İ çiyorum! 61

Sert İ norganik Mineraller Sorunlara Neden Olur!	62
Milyonlarca Yağ mur (Distile) Su İ çiyor.	63
Damıtılmış Su Sağ lığ ınız İ çin En İ yisidir.	64
Damıtılmış Su İ çmek İ çin On Neden (liste)	66

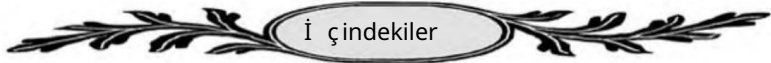
Bdüm 7: Ne Kadar Oruç Tutmalı? 67

Daha Kısa Oruçlar Daha İ yi ve Daha Güvenlidir.	68
Neden Oruç Tutmalısınız?	69
Kısa ve Uzun Oruçlardan Büyük Faydalar.	70
Oruç Dünya Çapında Takdir Edilir.	71
Ön Temizleme Daha İ yi Oruç Sonuçları Getirir.	72
İ ş te Oruç Programım – Tavsiye Ederim.	73
Sağ lık Yasalarını İ hlal Edin – Bedelini Siz Ödeyin!	74
Hastalık Amerika'da Pahalı Büyük İ ş tir.	74

Bdüm 8: 24 Saatlik Oruç Nasıl Açılır? 75

Bu Talimatları Dikkatlice Takip Edin!	75
Böbrekleriniz – Mucize Organlar.	75
Yemeklerinizi Sağ lıklı ve Basit Tutun.	78
Vejetaryen Diyet En Sağ lıklısıdır!	79





Bđüm 9: Yılda 4 Kez 7-10 Gün Oruç Tutarım. 81

İ ş te Mükemmel Sağ lı ğ a Giden Yol! 81
Oruç, Termostatınızı Doğ al Olarak Dengeler. 82
Tabiata Ana, Bedenin ve Nefesin Tatlı Olmasını Niyet etti. 83
Sağ lı ksız Yaş am Tarzı Sağ lı ksız Yaş ama Neden Olur. 84
Oruç Toksinleri ve Zehirleri Çeker. 85
Oruç Sağ lıklı Eliminasyonu Teş vik Eder. 87
3 Gün, 7 Gün ve 10 Gün Orucu Nasıl Yapılır?	... 88

Bđüm 10: Uzun Oruç lar Nasıl Aç ılır? 89

7 Günlük Oruç Nasıl Bozulur?	... 89
10 Günlük Oruç Nasıl Bozulur?	... 90
İ deal Eleme Programı 91
Et Yeme Karş ı Vejetaryenlik 92
Eti Ortadan Kaldırmak Daha Güvenli ve Sağ lıklıdır. 94
Sevgili Sağ lık Öğ retmenlerim ve Mentorlarım. 95

Bđüm 11: Diliniz Asla Yalan Söylemez. 97

Vücut Çok Fazla Suistimal Edebilir. 98
Dilinizin Mesajını Okumayı Öğ renin (grafik). 99

Bđüm 12: Sadece Sırt ve Dayan 101

Yemek için Yaş ama - Yaş amak ve Sağ lıklı Olmak için Yiyeceğinizi 102
Hayati Kuvvete Evi Temizleme Ş anı Verin. 103

Bđüm 13: Oruç, Mukusla Savaş ır ve Çkarır. 105

Amerikan Diyeti Mukus ve Hastalık Oluş turur. 106
Oruç Tutarken İ drarda Mukus Görünüyor (grafik) 107
Kış Sefaletleri? Veya Vücut Temizli ğ i? 108
Mukus Testi yapın.	109
Oruç Tutarak Tütün, Alkol, Kola ve Kahve Alış kanlı ğ ından Kurtulun .	110
Ölümcül Sigara Gerçekleri! (liste) . .	112

Bđüm 14: Oruç, Kiloları Eritir! 113

Ya ğ Bir Yüktür ve Sağ lık Riskidir! 114
Oruç, Sizi Artan Enerjiyle Ödüllendirir. 115
Beliniz Yaş am Çzginiz ve Tarih Çzginizdir! 116
Oruç - Sağ lı ğ ınızı, Görünümünüzü ve Ömrünüzü Güçlendirin ve İ yileş tirin. .	117
Bu Egzersizleri Günlük Yapın (grafikler) 118

Bđüm 15: Oruç Tutarak Nasıl Kilo Alınır 119

Oruçla Mucizeler Gerçekleş ir! 122
Oruç, En Sağ lıklı Ağ ırlık Normalleş tiricisidir. 123
Gelece ğ in Doktoru (grafik) 123



Bdüm 16: Oruç, Kış Sefaletleriyle Savaşıyor..... 125

İ yileşmeniz İ çin Hızlı ve Dinlenin! ..	126
Beden Kendi Kendini İ yileş tirir ve Kendi Kendini Onarır.	127
Erken Yaş lanma Belirtileri Gösteriyor musunuz (grafik) ..	128

Bdüm 17: Erken Yaş lanmayı Alt Et..... 129

Bu Testi ve Ayna Testini Çözün.	129
70 Dünya Tenis Ş ampiyonu'nda Yeniden Ş arj Edildi.	131
İ ş te Hayatınızın Fırsatı.	132

Bdüm 18: Oruç, Damarları Genç Tutar..... 133

Damarlarınız Kadar Yaş lısınız.	134
1 Numaralı Katil Hakkında Ş ok Edici Kalp Gerçekleri (liste) ..	134
Yediğ iniz, İ çiğ iniz Ş ey Siz Olur.	135
Sağ lıklı Besle – Sağ lıklı Yaş a – Daha Uzun Yaş a.	136
Kalp ve Dolaş ım Sistemi (grafik) ..	137
Uzun, Hayati Bir Yaş am İ çin Sağ lıklı Kalp Alış kanlıkları (tablo) ..	138
Önerilen Kan Kimyası Değ erleri (liste) ..	138

Emrinizde Dokuz Doktor Var..... 139**Bdüm 19: Doktor Sunshine..... 141**

Güneş Iş ığı Sinirlere Huzur, Gevş eme Getirir.	142
Nazık Güneş Iş ınları Yatış tırıcı ve En İ yisidir.	143

Bdüm 20: Doktor Temiz Hava..... 145

Vücudumuz Bir Nefes Makinesidir.	146
Derin Nefes Alanlar Daha Uzun Yaş ar.	147
Hindistan'ın Kutsal Adamları Derin, Yavaş Nefes Alır.	148
Derin Nefes Alma – Dayanıklılığ ın Sırrı.	149

Bdüm 21: Doktor Saf Su..... 153

İ çiğ iniz Su Sağ lığ ınızı Sağ layabilir veya Bozabilir! ..	153
Çoğ u Kadim Ş ifacı Su Terapisini Kullandı.	154
Vücudumuz Suyu Nasıl Kullanıyor? ..	156

Bdüm 22: Doktor Sağ lıklı Doğ al Gıda..... 165

Sağ lıklı Besinler Vücudunuzu İ nş a Eder ve Korur! ..	166
Kelpten Gelen İ yot Önemlidir.	169
Sağ lıklı Besinlerin Beyin Üzerinde İ yi Etkisi Vardır.	169
Alkol, Toksinler ve Uyuş turucular Öldürür! ..	170
Rafine, İ ş lenmiş Gıdalar Öğ renme Engelli Çocuklarda Üretiyor.	170
Çoğ u Genç Amerikalı Erkek Uygun Değ ildir.	171
Amerikalı Yetiş kinler Üzücü Fiziksel ve Zihinsel Durumda.	173
Zihinsel, Fiziksel ve Ruhsal Ödüller	174
Sağ lıklı Beslenme Bir Bilimdir! ..	175





Bdüm 23: Doktor Orucu. 177

Bdüm 24: Doktor Egzersizi 179

İ nsan Vücudunun Baş lıca Kasları (grafik)	180
Egzersiz Kan Basıncını Normalleş tirmeye Yardımcı Olur.	181
Sağ lık, Fitness ve Yaş am için Yürüyüş	181
Yürüyüş – Egzersizin Kralı.	182
Karın Egzersizlerinin Önemi.	183
Oruçluyken Egzersiz Yapılmalı mı?	183
Demir Pompalama Yaş ılırları	185
8 Haftada İ nanılmaz Güç Sonuçları.	186
Çalış ma, Zindeliğ in Sağ lığ ı İ yileş tirdiğ ini Gösteriyor.	186
Paul Bragg Ağ ırlık Kaldırma (fotoğ raf)	

Bdüm 25: Doktor Dinlenme 189

Yatağ ınızı Kontrol Edin (grafik)	190
Neden Dinleniriz?	190
Dinlenme ve Uyku Kazanılmalıdır.	191
Hayattan Zevk Alınır – Telaş lı ve Acele Değ il.	192
Tabiat Ana En İ yisinin Ne Olduğ unu Bilir!	193
Rahatlayın ve Hayatınızın Keyfini Çıkarın – Suç Değ il.	194
Bazı Gevş eme Teknikleri.	195
Oruç Uykusuzluğ un Geçmesine Yardımcı Olur.	196

Bdüm 26: Doktor İ yi Duruş 197

Ayna Duruş Testini yapın.	198
Bragg Duruş Egzersizi.	198
Duruş Ş eması (grafik)	199
İ yi Duruş Sağ lık İ çin Önemlidir (grafik).	200
Güç, Gençlik ve Sağ lık için Nasıl Oturur, Ayağ a kalkar ve Yürürüz.	200
Oruçla Tedavi Edilemeyen Hastalıklar Tedavi Edilemez.	202

Bdüm 27: Doktor İ nsan Zihni 203

Beyin Alanları (grafik)	203
Vücudunuz, Değ erli Eviniz – Onu Koruyun.	204
Doğ ru Düş ünmek Sağ lık İ çin Önemlidir.	204
Zihniniz Vücudunuzu Kontrol Etmeli!	205
Uyuş turucu Bağ ımının Zihnini Kontrol Eder!	205
Zihniniz Sizi Sağ lığ a Yönlendirsin!	207
Oruç ile Mucize Ödülleri	207
İ ç Ruhsal Uyum Önemlidir.	208



Nezaketsizlik, her şeye karşı tetikte olduğumuz bir zihin çerçevesi olmalıdır.
fırsat: yapmak, vermek, paylaşmak ve neşelenmek. -Patricia Bragg

Oruçlu bir günde Rab'bin sözlerini okuyacaksınız. – Yeremya 36:6

Doğru aceleye getirilemez. Bir çiçeğin çiçeklenmesi
uygun zamanda açılır. – Paul Bruton



Bdüm 28: Orucun Manevi Yönleri 209

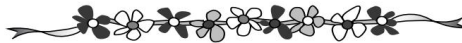
Oruç Zihinsel ve Fiziksel Farkındalık Verir.210
Büyük Manevi Liderler Oruç Tutardı.211
Gandhi ile Unutulmaz Deneyimim.211
Oruç, Temizlenen Herkese Ruhsal Yeniden Doğ uş Getirir.213
İ sa'nın Oruç Tuttuğ u Mağ ara.213
40 Gün 40 Gece Orucu.214
Sağ lam Bir Vücutta Sağ lam Bir Zihin.215
Vücudunuz Tapınağ ınızdır ve En İ yi Bakıma İ htiyaç Duyar.216
12 Ş eye Zaman Ayırın (liste)217
Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı.218

Bdüm 29: Süper Sağ lık İ çin Yeme Bilimi. . . 219

Dünya Sağ lık İ çin Tropikal Bir Cennetti.220
Sağ lıklı Kalmak iç in Basit, Doğ al Yiyin.224
Organik Meyveler – İ nsanın Ödüllü Yiyecekleri (liste)225
Fındık ve Tohum Listesi225
Organik Sebzeler – Arındırıcılar ve Koruyucular (liste)226
Doğ al Tatlandırıcı Ajanlar (liste)227
Doğ al Yağ lar (liste)227
Doğ al Tam Tahıllar, Unlar ve Tahıllar (liste)227
Örnek Sağ lık Menüleri228
Sağ lıklı İ çecekler (tarifler)230
Bragg Pep İ çecek.230
Bitkisel Protein Yüzdesi (grafik)233
E Vitamini Açısından Doğ al Olarak Zengin Gıdalar (tablo)234
Fitokimyasallar Kanseri Önlemeye Yardımcı Olur (tablo)235
Potasyum Eksikliğ inin Vücut Belirtileri (grafik)236
Bu İ ş lenmiş , Rafine Edilmiş , Zararlı Gıdalardan Kaç ının (liste).237
Elma Sirkesi Mucizeleri (liste)238

Bdüm 30: Tabiat Ana Merhamet Tanımaz. 239

Tabiat Ana Temiz ve Sağ lıklı Olmamızı İ stiyor.240
Sen Nasıl Bir İ nsansın?240
Alternatif Sağ lık Tedavileri	241-244
Bor – Sağ lıklı Kemikler İ çin Mucize İ z Mineral246
Mucizevi Tanıklar.	247-249
Dizin	251-253
Bragg Sağ lık Kitapları (ekran)	254-255



Tanrı ve Doğ a Ana ile uyum iç inde yaş amak tamamen canlı yaş amaktır, her seviyede canlılık, sağ lık, neş e, güç, sevgi ve bolluk dolu.

Doğ a hiçbir zaman yaygara çıkarmaz ama yine de her ş eyi yapar. - Lao Tzu

Hayatın en değ erli üç kaynağ ını sayacak olsaydım, kitaplar (İ nci, vb.), arkadaş lar ve doğ a; ve en büyü ü, en sabit ve her zaman elinizin altında doğ adır. -John Burroughs



Oruç Büyük Sağ lık Mucizeleri Getirir!



Patricia Bragg, babası ve Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı'nın yaş ayan bir örneğ i gibi bir tutkuya sahip %100 adanmış bir Sağ lık Haç lıdır. Radyoda, televizyonda ve dünyanın dört bir yanındaki kongrelerde, hapishanelerde, okullarda, kolejlerde, kiliselerde ve seminerlerde konuş ur.

Tarih boyunca ve İ ncil'de oruç, uzun zamandır duayı ve inancınızı yoğ unlaşt ırmanın manevi bir yolu olarak tanıtılmış tır. Oruç ve dua ile büyük manevi bereketler elde edebilirsiniz. Tanrı'da hayatı bir boyut olarak oruç tutmanın sırlarını ve büyük yararlarını bilenler arasında İ sa, Havarî Pavlus, ilk kilise liderleri, Daniel, İ lyas, Ezra, Ester, Eyüp, Davut, Hanna, İ ş aya, Zekerîya ve diğ erleri sayılabilir.

Hıristiyan tarihinde öne çıkan oruç tutanlar arasında John Calvin, Martin Luther, John Knox, John Wesley, David Brainard, George Muller ve yüzlerce kilise öncüsü bulunmaktadır. Yiyeceklerden kaçınmanın, onları yalnızca taze bir yoğ unlukla Tanrı'ya odaklanmak için özgür kılmakla kalmayıp, aynı zamanda rutin yaş am sırasında mevcut olmayan ruhsal algı ve anlayış yollarını da açtığ ını keş fettiler. Onlar Tanrı'ya bilinçli bir disiplin ve dua ile odaklanırken, Tanrı'nın onlara yön netliğ i ve ruhun hızlanması ile odaklandığ ını gördüler. Her ş ey bir kenara bırakıldığ ında Tanrı'dan daha kolay pay alabilirlerdi. Oruç Büyük Manevi, Zihinsel, Duygusal ve Fiziksel Sağ lık Mucizeleri Getirir!



Bir gün için bir öğ retmen, bir ömür boyu yol gösterici bir ış ık olabilir! Bragg Books sessiz sağ lık öğ retmenleridir - asla yorulmaz, kendinizi sağ lığ a kavuş turmanıza yardımcı olmak için gece veya gündüz hazır! Kitaplarımız, sizi sağ lıklı yaş am tarzına yönlendirmek için sevgi ve derin bir arzu ile yazılmış tır. -Patricia Bragg

Oruç sırasında deneyimlediğ iniz özgürlük ve rahatlık, hayatın anlamına dair hayal bile edilemeyen yeni derinlikleri keş fetmenizi sağ lar. - Herbert Shelton

Oruçla birlikte kafa daha berrak, sağ lık daha iyi, kalp hafifliyor, kese ağ ırlaşı yor ve ruh yenileniyor.

- 1800 dolaylarında oruç tutan İ skoç din adamı.



Patricia ve Babası ve Bragg Kitaplarını World Wide
Web Sitelerinde ziyaret edin: www.bragg.com



ON SAĞLIK EMRİ

Yaş amının en yüksek tezahürü olarak bedeninize saygı
gösterecek ve koruyacaksınız.

Doğ al olmayan, cansızlaş tırılmış yiyeceklerden ve uyarıcı
içeceklerden uzak duracaksınız.

Vücudunu sadece doğ al, iş lenmemiş , canlı gıdalarla
besleyeceksin. . .

Sevmek, baş kalarıyla paylaş mak ve hayır iş leri için
sağ lıklı yıllarını uzatacaksın.

Vücudunuzu doğ ru aktivite ve dinlenme dengesi ile yeniden
oluş turacaksınız.

ile hücrelerini, dokularını ve kanını arındıracaksın.
sağ lıklı besinler, saf su, temiz hava ve güneş iş ış ı.

Zihninde veya bedeninde çeş it olmadığı nda tüm
yiyeceklerden uzak duracaksın.

Tüm düş ünceleri, sözleri ve duyguları saf, sakın, iyi, sevgi
dolgu ve canlandırıcı tutacaksın.

Doğ a Kanunları hakkındaki bilgini artıracaksın,
onları takip edin ve hayatınızın emeğ inin meyvelerinin tadını çıkarın.

Tabiat Ana'nın ve Tanrı'nın Sağ lıklı, Doğ al Yaş am Yasalarına itaat
ederek kendinizi, arkadaş larınızı ve ailenizi yükselteceksiniz .

xii

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı Planı • Üstün sağ lık
ve uzun ömür için okuyun, planlayın, planlayın ve izleyin. • Önemli pasajları
okurken sayfaların altını çizin, vurgulayın veya dikkat çekici hale getirin. • Yaş am
tarzınızı düzenlemek, yaş amınızda neyin önemli oldu ğ unu belirlemenize yardımcı
olur. • Sağ lıklı, uzun ve mutlu bir yaş am için her gün sağ lık hedeflerinize sadık
kalın. • Alanın izin verdi ğ i yerlerde, büyük akıllardan gelen "bilgelik sözlerini" dahil ederiz.
sizi motive etmek ve ilham vermek için. Lütfen en sevdi ğ iniz sözleri bizimle paylaş ın.
• Oruç Mucizesi'nden sonraki baş arılarınızı bize yazın.

Patricia Bragg ve *Paul C. Bragg*

Gözlerini aç ki kanunun dış ında harika ş eyler göresin. – Mezmur 119:18

Oruç Mucizesi

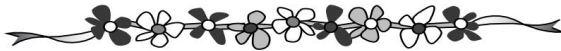
Süper Ş arjın Keyfini Çkarmanıza Yardımcı Olur,
Sağ lıklı, Mutlu Uzun Ömür

Düş ünen her insan, zaman zaman kendi kendine, "Hayattan en iyi ş ekilde yararlanıyor muyum?" demelidir. Büyük komedyen Ed Wynn, "Sağ lığ ınız olmadan servetiniz, malınız ve ş dhretiniz ç amur olur" dedi. Zenginlik ve ş dhrete sahip olduğ u halde sağ lıksız bir adam nedir? Zenginlik sağ lık ve mutluluğ u satın alamaz. Bir kiş i ün kazandı diye sağ lıklı ve mutlu olduğ u söylenemez!

Baş arıyı ve zenginliğ i gözden düş ürmem! Bence paranın ve mülkün hayatımızda yeri var. Fiziksel konfor ve lüks çoğ u insan için önemlidir. Bir adamın malını alın ve ona sadece sağ lık verin, ilk arzusu servetinin geri dönüş ü olacaktır.

1

Ancak her ikisi de elde edildiğ inde, söylemekten nefret ettiğ imiz bir kelime kaldı; düş ünmekten korktuğ umuz bir düş ünce; üzüntü, acı ve keder veren bir ş ey. O kelime, o düş ünce, o ş ey dümdür! Hayatın bir yük gibi görüldüğ ü durumlarda bile, insan ona ne kadar inatla yapış ır! Ruh dümle mücadeleden nasıl da geri tepiyor! Hayata tutunmayı ne kadar da büyük bir sevgiyle sürdürüyor! İ nsanın en büyük arzusu, yeryüzünde sağ lık ve uzun yaş amdır; "İ nsan dünyaya evi gibi yapış ır ve sağ lığ ı ve uzun ömürlü genç liğ i olsaydı sonsuza dek burada yaş amak isterdi."



Not: Bu kitabı babam ve ben birlikte yazdık. Bununla birlikte, babam hem akıl hocam hem de Amerikan Orucun Öncüsü olduğ u için - binlerce öğ rencinin oruç tutmasını mucizevi sonuç larla yöneten uzun yıllara dayanan deneyime sahip - bu metin çoğ unlukla onun sesiyle sunuluyor. -Patricia Bragg

Mükemmel bir sağ lık, yeni bir varoluş durumu, saflık ve mutluluk duygusu buldum, insanların bilmediğ i bir ş ey!
- Romancı Upton Sinclair, sık sık daha hızlı

"Yine de ş imdi" diyor Rab, "bana dön

Bragg Sloganı - Hayatı Seviyorum ve Yaş amak İ stiyorum!

Bragg Health Crusade derslerimizde ö ğ rencilerim için sık sık "Hayatı Seviyorum ve Yaş amak İ stiyorum" adlı en sevdiğ im ş arkıyı söylüyorum. Bu güç lü sözler, her birimizin iç sel arzularını ifade eder. Hayat baş lı baş ına bir mucize!

Değ erli bir hayata sahip olan sen ve ben, hazine ve koruma için bu mucizeyi avuç larımızda tutuyoruz.

Hayat Değ erlidir - Hazine Hazinesidir

Adem ve Havva o tarihi Aden Bahç esi'nde yaş adıklarından beri, insan yaş amının uzatılması insanlı ğ ın en büyük mücadelesi olmuş tur ve olmaya da devam etmektedir! Pers ve Yunan bilgeleri, İ sa'dan önceki yüzyıllarda, entelektüel güç lerini bu sorunu ç özmek için ça ğ ırdılar. Ortaça ğ bilginleri onu gayretle takip ettiler, ancak yine engellendiler. Bugün, bu hızlı uzay ça ğ ında, kalbinin ve ruhunun derinliklerindeki her akıllı insan sağ lıklı ve uzun bir yaş am sürmek istiyor. Ço ğ u, uygun sağ lık bilgisinden yoksundur - uzun, aktif, sağ lıklı bir yaş amın gerçek anahtarı!

2

Akıl hocalarımı takip ederek - Tabiat Ana'nın ve Tanrı'nın Doğ al Kanunları, Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını icat ettim. Takip edin ve sağ lıklı, aktif, ileri bir yaş a kadar yaş ayabilirsiniz! Her insan sağ lı ğ ına dikkat etmeyi kendisine, akrabalarına, dostlarına ve ülkesine borç ludur! Bu onu mali bir yük değ il, değ erli, aktif bir vatandaş yapacaktır! İ ncil'in "İ nsanın günleri 120 yıl olacak" dedi ğ i gibi, herkesin 120 yıl veya daha fazla aktif yaş ama hakkı oldu ğ una inanıyorum . - Yaratılış 6:3 Uzun

ömür, sağ lıklı bir insanın sağ lıklı bir yaş am tarzı yaş ayarak

en sağ lıklı, uygun koş ullar altında ulaş abilece ğ i maksimum yaş am süresi olarak tanımlanabilir.

Sağ lıksız Yaş am Tarzı Dünya Çapında Milyonları Öldürüyor!

Ço ğ u insan - diyet, iç ki ve aş ırlıklardaki akılsızca alış kanlıkları nedeniyle - potansiyellerini gerçekleşt irmeden çok önce, erken dürlür. Vahş i hayvanlar, rahatsız edilmeden, ömürlerini sonuna kadar yaş arlar. İ nsan tek istisnadır. Ne yazık ki, milyonda birinden fazlası doğ al hayatını yaş amıyor.



Doğ ayı taklit edecekseniz, modeliniz için onun sadeli ğ ini almalısınız.

- M. Sendibogius

Hastalık Vücudunuza Karşı Suçtur – Sağlıklı Suçlusu Olmayın!

Vahşî yaşam alanlarındaki hayvanlar içgüdüsel olarak nasıl yaşamayacaklarını, ne yiyip içeceklerini bilirler. Yaralandıklarında veya hastalandıklarında içgüdüsel olarak nasıl oruç tutacaklarını bilirler. Doğal olarak hayvanlar kendileri için iyi olanı yemeye yönlendirilir. Ama insan her şeyi yiyip içiyor - hazmı en zor olan karışımları tüketiyor, zehirli mezelerle yıkıyor - ve sonra neden hasta olduğunu ve asırlık yaşamadığını merak ediyor!

Teoride insanlar uzun ömür ister! Birçoğu hayatlarını minimuma indirir. Bu mantıklı mı? En küçük organizmasında mükemmel olan, heykeltıraşların taklit ettiği ama asla eşit olmayan bir bedenle Tanrısal bir zekayı birleştiren bu harika insan mekanizmasının, sahibinin sağlıklı yaşam tarzı tarafından neden acımasızca yok edilmesi, kültürümüzün açıklanamaz rezaletlerinden biridir!

Patricia ile benim Vatikan'da Roma'da gördüğümüz dünyaca ünlü mermer Apollon heykeli, erkeksi güzelliğin mükemmelliğini açısından bugün aramızdaki binlerce genç erkeğin sahip olduğu undan daha büyük değildir. Apollo'nun bu cansız mermeri, nadide, paha biçilmez bir mücevher kadar şefkatle bakılıyor. Bu arada, asil, entelektüel, rafine, mucizevi bir fiziksel yapıya ve sonsuz bir ruha sahip olan yaşamayan insan, harika vücuduna arabasına, kedisine veya köpeğine verdiği indenden daha az ilgi gösterir.

Aklı başında her insan doğal olarak uzun, sağlıklı, ağrısız, mutlu ve faydalı bir yaşam ister. Doğal zekamızla - süper sağlıklı, mutluluk ve uzun ömür istisna yerine kural olmalıdır.

Kariyerimin başlarında, Fiziksel Kültür hareketinin Babası ve Kurucusu olan büyük Bernarr Macfadden ile ilişkilidim. Öncü sağlıklı dergisi Physical Culture'ın yardımcı editörüydüm. Şu satırlar her sayının ön kapağında yer aldı: "Hastalık suçtur – Sağlıklı olma."

Yaşlılık, beslenme eksiklikleri ve sağlıklı olmayan bir yaşam tarzının neden olduğu oldukça toksik bir durumdur.

Erkekler ömez, kendilerini öldürürler. – Seneca, Romalı Filozof

Fiziksel zayıflık, gevş eklik ve hastalık bana her zaman suç olarak görünmüş tür - o mucize aletin, insan vücudunun saygısızca kötüye kullanılması. Yıllar önce umutsuz bir tüberküloz kurbanı olduktan sonra sağ lığ ımı geri kazandım ve o zamandan beri vücudumun vicdani bakımıyla mükemmel sağ lığ ı korumayı bir din haline getirdim.

Yüksek bir dayanıklılık, canlılık, sağ lık ve dayanıklılık idealine bağ lı kalmak bana büyük kazançlar sağ ladı - o kadar paha biçilmez ki kendime "Sağ lık Milyarder!" diyorum.

Sağ lık Milyarder Olmak ve Yaş lanmayan Sağ lık ve Mutluluğ un Parıltısının Tadını Çkarmak İ için Çalış ıp Kazanmalısınız!

Yaş lanmayan sağ lık iş ılıtısının "sırrı", iç temizliğ i ve yenilenmeyi sürdürmekte yatmaktadır. Bu, oruç tutmak, damıtılmış su iç mek, egzersiz yapmak ve derin nefes almak gibi diğ er sağ lıklı uygulamalarla birlikte doğ al, organik olarak yetiş tirilmiş canlı yiyecekler yemeyi gerektirir.

Vücudunuzu sistematik oruç ve canlı yiyeceklerle arındırdığ ınızda, günlük egzersizi canlandırırınız ve egzersiz yaparak vücudunuzu olmak istediğ iniz kiş i olmak için ş ekillendirirsiniz. Bir düş ünün, ş u andan itibaren bedeninizi fiziksel mükemmelliğ e dönüş türebilirsiniz. Bu sayfalarda bulunan bilgilerle, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak hayattan nasıl en iyi ş ekilde yararlanabileceğ inizi öğ reneneceksiniz!

İ nsan ırkı, mucizevi, eş siz bir çalış ma ve merak uyandıran bir çalış ma! Ama insanı yöneten doğ a yasaları basit ve anlaş ılırdır, eğ er biri onun günden güne nasıl iş lediğ ini öğ renmek ve gözlemlemek için zaman ayırırsa!

Hayat Mutlu ve Keyifli Bir Macera Olabilir Kiş inin kendini

bilmesi sonsuz bir görev gibi görünür, ancak kristal berraklığ ında gözlem ve bu basit ama kesin yasaların günlük uygulamasıyla, hayat sadece en heyecan verici macera değ il, aynı zamanda muazzam bir neş e haline gelir! Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı'nı hayatınız boyunca inceleyin ve takip edin; mutlu, uzun ve dinç bir yaş am için sağ lıklı bir beden, zihin ve ruhun günlük sevinç lerini, mutluluğ unu ve gerç ekten büyük zevklerini yaş amaya baş layacaksınız!



Sağ lıklı yiyecekler ve biraz oruçla birlikte egzersiz yapmak, uzun, mutlu ve canlı bir yaş am için sağ lıklı bir fiziksel dengeyi ve normal kiloyu korumaya veya geri kazanmaya yardımcı olur.

Oruç Mucizesi Nedir ?

Bu Modern Çağ ın En Önemli Keş fi Nedir?

• Bilim adamlarının yaklaşık 10.000.000 yıl

önce atıldığı ını iddia ettikleri Moğ olistan ovalarında Dinozor yumurtalarının bulunması ? • Eski mezarların ve ş ehirlerin, Mukaddes Kitaba dayalı hikayeleri doğ ruladıkları ve geçmiş uygarlıkların eş siz örnekleriyle birlikte gün ış ığ ına çıkarılması? • Tufts Üniversitesi'nden Profesör Lane'in dünyanın yaş ını 1.250.000.000 yıl olarak tahmin ettiği i radyoaktif zaman saati? • Jet uç akları? Uzay yolculuğ u? Lazerler? Televizyon? Radyo?

Bilgisayarlar? Telefonlar? Cep telefonları? Otomobiller mi?

Yukarıdakilerin hiç biri oruç la karış ılaş tırılmaz. . .

Modern Zamanın En Büyük Keş fi Bize göre modern insanın en büyük keş fi, oruç tutarak beden, zihnen ve ruhen yenilenme yöntemidir. İ nsan, yaş lanmayan bir nitelik yaratabilir ve oruç tutmakla erken yaş lanmayı ve erken dümü önlemek mümkün!

5

“Yaş lanma” ve kendine ve baş kalarına yük olma korkusu, insanın en büyük korkularından biridir! Hastalanma, bunama, çaresiz kalma ve kendine bakamama korkusu, düş ünen her insanın zihninde derinlere kök salmış tır. Oruç ve Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı hakkında tam bilgi sahibi olarak, bu kitapta ana hatlarıyla belirtildiğ i gibi, tüm erken yaş lanma korkularınızı ortadan kaldırabilirsiniz! Haftalık 24 saat tam su orucu ile – vücut temizliğ i iç in yılda 52 gün ve 7 ila 10 günlük dört orucu bir kenara ayırarak – toksinleri uzak tutabilir ve hareketli eklem ve kaslarınızdaki pas ve kristalleri temizleyebilirsiniz.

Ertelemeyin ve “doğ ru anı” beklemeye devam edin. Bugün - harekete geç in ve planlayın, planlayın ve hedeflerinizi, hayallerinizi ve sağ lıklı yaş am tarzınızı sürdürün! Hayatınıza baş arıya kaptanlık ettiğ inizde hayatta kazanan siz olacaksınız!

– Patricia Bragg

İ laç yerine bir gün oruç tutun. -Plutarkhos, Yunan Filozofu

Birçok fiziksel rahatsızlığı ve erken yaşlanmaya neden olan şeyin (gıdayı canlı maddeye ve bu maddeyi enerjiye dönüş türmenin biyolojik sürecinden) metabolizmanın toksik artıkları ve artıkları olduğu unutmamalıdır !

Bedeninizin Hayati Kuvveti normalin altına düş tüğ ünde, tüm fiziksel problemlerinizi – hem de zihinsel problemlerinizi – baş lar! Bragg Build Güç lü Sinir Gücü Kitabını okuyun. (Kitap listesi için arka sayfalara bakın.) Stresi, korkuyu, ökeyi ve endiş eyi nasıl azaltabileceğ inizi ayrıntılarıyla anlatıyor - bu olumsuz faktörler, değ erli Hayati Gücünüzü ve hayatınızı mahvedebilir!

Oruç Enerji Tasarrufu Sağ lar – Hayati Gücünüz Aç ıklamama

izin verin. Yemek yiyoruz ve vücuttan geçerken ç iğ nenmesi, sindirilmesi, asimile edilmesi ve ardından atıkların ortadan kaldırılması gerekiyor. Dört büyük eliminasyon organımız var: bağ ırsaklar, böbrekler, akciğ erler ve deri. Bu eliminasyon organlarının mükemmel bir ş ekilde çalış ması için, vücut, vücut enerji rezervlerinden yüksek bir Hayati Kuvvet oluş turmalıdır.

6

Büyük bir yemeğ i mide-bağ ırsak yolundan geçirmek ve ayrıca ağ ızdan rektuma uzanan 30 metrelik tüp yoluyla atıkları ortadan kaldırmak için muazzam miktarda Hayati Kuvvet gerekir. Sıvıları insan böbreğ inin 2 milyon filtresinden geçirmek Vital Force'un büyük gücünü gerektirir . Karaciğ erin kimyasal gücü ve safra kesesinin milyarlarca vücut hücresi için yiyecek hazırlama iş ini yapması için Hayati Kuvvet gerekir. Akciğ erlerin her nefeste 2 litreye kadar oksijeni derinden soluması, vücudunuzdaki tüm kan dolaş ımını arındırması ve toksinleri ve karbondioksiti dış arı atması için büyük bir Hayati Kuvvet gerekir. 96 milyon gözenekli cilt (genellikle üç üncü böbreğ iniz olarak adlandırılır) için deri döküntüleri, sivilceler, ter ve kötü vücut kokuları ş ekinde vücut toksinlerini atmak için büyük bir Hayati Kuvvet gerekir.

Sonsuz Arayış Özgürlük
ve ilerleme, insanın sürekli hakikat arayış ında yatmaktadır.
Hakikat varlığ ın zirvesidir. – Emerson

Kim güçlü? Kötü alış kanlıklarını yenebilen kiş i. – Ben Franklin

İ yileş me zaman alır - ancak bu bazen bir fırsat meselesidir. – Hipokrat

Zehirli Bir Dünyada Yaş ıyoruz

Tüketilen gıdanın iş lenmesi sırasında oluş an toksinlerin vücuttan atılması için kullanılan enerjiyi sağ lamak Hayati Gücünüzün görevidir. Vital Force ayrıca vücut ısını 98.6 derecede tutmalıdır. Hasta olduğ unda, vücut genellikle onları dış arı atmak için toksinleri yakmak için bir ateş yaratır! Bu rakamın altına düş erse, moraliniz bozulur ve hastalanırsınız. Modern uygarlığ ımızda, Hayati Kuvvet, insanın sürekli ürettiğ i gıdalardaki zehirli ş islik, kirlilik ve toksinlerle aş ırı yükleniyor.

Üstümüzdeki Gökyüzündeki Büyük, Pis Kanalizasyon

Gökyüzümüzden zararlı ve zararlı pislik ve pislik bombardımanına tutuluyoruz. Örnek olarak New York ş ehrini ele alalım. Her mil kareye ayda yaklaşık 60 ton havadaki toz partikülü düş er. New York'ta bir insanı hayatta tutmak için vücudun savaş ması gereken tüm havadaki kirleri bir düş ünün! O zehirli, zehirli ş ehirde bu kadar çok hastane ve hasta olmasına ş aş mamalı.

Bilim adamları, Pittsburgh, Pennsylvania veya Birmingham, Alabama gibi bir sanayi kentinde yaş ayanların, sadece kirli hava soluması nedeniyle dümcül bir akciğ er hastalığ ına yakalanma veya kalp rahatsızlığ ı çekme olasılığ ının ortalamasının üzerinde olduğ unu tahmin ediyor. "Smog" olarak bilinen bu özel zehirli hava biçimi düzenli olarak yalnızca Los Angeles'ı değ il, Phoenix, St. Louis, Kansas City, Washington, DC, New York City ve Amerika'nın yanı sıra dünyanın birçok büyük ş ehrini de etkiler.

Fabrikalardan, yakma fırınlarından ve enerji santrallerinden gelen korkunç bir kurum ve duman karış ımı; endüstrinin gazlı yan ürünleri; ve arabalardan ve kamyonlardan çıkan zehirli egzoz, çoğ u Amerikalı'nın soluduğ u havada ç irkin, sağ lıksız bir karış ıklık yaratıyor. Hava kirliliğ i sağ lığ ımız ve yaş amlarımız için gerçek bir tehdittir. Oruç tutmak, bu pis zehirleri vücudumuzdan uzaklaşt ırmaya yardımcı olmak için en iyi ç özümdür.

Bu kitabın ilerleyen bölümlerinde idrarınızı nasıl inceleyeceğ inizi açıklayacağız. Birkaç gün oruç tuttuktan sonra, aslında vücudunuzun iç erdiğ i bazı zehirleri görebileceksiniz.



Tıp sadece palyatiftir. Çünkü hastalığ ın arkasında neden yatmaktadır ve bu nedene hiç bir ilaç ulaş amaz. – Dr. Weir Mitchell

Nehirler, Gdler, Okyanuslar Kirleniyor Soluduğ umuz

hava sadece vücudumuzu zehirlerle doldurmakla kalmıyor, suyumuz o kadar kirli ki, onu "zinde" kılmak için daha güçlü toksik kimyasallar kullanılıyor. iç me suyumuzun arıtılmasına yardımcı olmak için klor adı verilen inorganik bir mineral kullanılır. . . ş ap ve diğ er birçok inorganik mineral ile birlikte. Unutmayın, vücudunuz yalnızca canlı bitki maddesinden organik mineralleri emebilir. Herhangi bir inorganik mineral, Vital Force tarafından vücuttan atılmalıdır. Normalin altındaysa ve temizliğ e devam edemiyorsa, bu inorganik kimyasallar dokulara ve eklemlere yerleş erek ileride sorunlara neden olur!

Erie Gdü kritik derecede hasta ve semptomlar herkesin görmesi için orada. Bir zamanlar beyaz kumlarla parıldayan plajlar, kokulu yeş il balç ıklarla kaplıdır. Gdün ödül balıkları - walleye, mavi turna, sarı levrek ve beyaz balık - neredeyse yok oldu. Bir Cleveland sağ lık oğ rencisi bize ş unu söylemek için yazdı: "Gdümüz fabrikalar için bir çöp sepeti. Balıkların yaş aması ve insanların iç mesi ve kullanması için uygun değ il, çünkü zehirli, dümcul kimyasallarla dolu." Gdün korkunç kirliliğ inin ana nedeni, daha büyük kollarının çoğ unun açık kanalizasyondan biraz daha fazlasına dönüş müş olmasıdır. Yalnızca Detroit, doğ rudan Erie Gdü'ne akan Detroit Nehri'ne günde 1,5 milyon galon atık döküyor .

8

Gde dökülmeden önce Akron ve Cleveland'ın ortasından geçen Cuyahoga Nehri, kütükler, çürümüş yiğ inlar, kimyasallar, yağ birikintileri ve eski lastiklerle o kadar tıkanmış ki, Amerika'nın en pis suyu olarak etiketlendi. Pisliğ e ve pis kokuya, kötü kirlilik tarafından boğ ulmuş binlerce dü balık eklenir.

Buffalo belediye başkanı geçen yaz Buffalo Nehri üzerinde yaptığı bir gemi yolculuğ unda deterjan adalarının, tahıl tozu havuzlarının ve genel bir kirli endüstriyel atık gökkuş ağ ının yanından süzülerek geçti. "Koku baskındı. inanılmaz! Mide bulandırıcı!" diye sonuçlandırdı. Umarım, Buffalo ve Cuyahoga Nehri çevre sorunları artık düzeltilmiş tir!

Tamamen kirlenmiş birçok su kaynağ ından sadece bir tanesinden bahsediyoruz. Amerika'nın her yerinde su kaynaklarının kirlendiğ ini görüyoruz. Çok fazla su kullanıyoruz ve o kadar yoğ un bir ş ekilde kimyasallar ki kullanıma uygun değ il.

Oruç - İ ç Arınmanın Anahtarı Tüm bu inorganik

kimyasalların vücudunuzdan atılması gerektiği ini, aksi takdirde büyük hasara neden olabileceklerini unutmayın. Vücudun Hayati Kuvveti çok düşerse, bu inorganik kimyasalları eliminasyon sistemlerinize zorlayamaz. Sonra vücutta kalırlar ve gelecekte ciddi sağ lık hasarlarına neden olabilirler!

Bu zehirleri vücudumuzdan atmak istiyorsak oruç tutmalıyız! Oruç tutarak vücudumuza fizyolojik bir dinlenme sağ larız. Bu dinlenme Vital Force'u oluş turur.

Ne kadar çok Hayati Kuvvete sahipsek, temiz, saf ve sağ lıklı kalmasına yardımcı olmak için vücuttan o kadar fazla toksin

Kimyasal Pestisitler ve Spreylerden Kaynaklanan Zehirler

Tonlarca tonlarca çeş itte dümcül kimyasal sadece bğcekleri ddürmek için havaya püskürtölmele kalmaz, aynı zamanda ticari olarak yetiş tirilen meyve ve sebzelere çok daha fazla ton püskürtölür. Salatalar sağ lıklı ve iş tah açıcıdır, ancak bğcek ilacı spreyelerinin kullanımı nedeniyle genellikle dümcül hale q Bu yılki ürünler, her zamankinden daha fazla zehirli 9 pestisit kimyasalına maruz kaldı. Sağ lığ ınız için tetikte olmalı ve organik ürünler alıp yemelisiniz!

O salataya dikkat! Vücudunuzu dümcül zehirlerle doldurabilir! Bir grup kadın Miami'de bir otelde öğ le yemeğ i yerdi ve kısa bir süre sonra hepsi bir kramp nöbetine tutuldu. Hemen ardından mide bulantısı ve baş dönmesi. Hasta, solgun ve kusmadan sarsılmış kadınların tıbbi yardıma ihtiyacı vardı. Bu akut zehirlenme salgınının kaynağ ını bulmak bir doktorun uzun sürmedi. Kâü adamın sebze, sos vb. maddelerden oluş an iş tah açıcı bir salata barı olduğ u ortaya çıktı. Hastalığ ın nedenlerini belirten doktor, "Zehirlenmeye, restoranın salatalarında kimyasallar, 'taze kal' sabitleyici sprey ve pestisit neden oldu. sebzeler."

Mahsullerde tehlikeli kimyasal pestisitler, bğcek ilaçları ve gübreler kullanılmaktadır. Son zamanlarda FDA, aş ırı toksik pestisit kimyasalları ve parathion (çok zehirli bir tarımsal insektisit) kalıntılarıyla kontamine olmuş hindiba ve marulun ele geçirildiğ ini bildirdi.

Genellikle Zehirli Zehirlere Maruz Kalan Gıda

Mahsulleri Gıda gönderileri genellikle toksik kimyasal pestisitlerin yasal sınırlarını aş ıyor ve el konuluyor. Ama bu, gıda zehirlenmesinin tüm üzücü hikayesi değ il. Her ş eyden önce, yalnızca eyaletler arası ticarete yönelik gönderiler kontrol edilir ve ülkenin toplam üretiminin yalnızca küçük bir kısmı bir müfettiş in denetimi "Yasal toleransı aş an" pestisit kalıntıları içeren tonlarca ve kamyon dolusu marul, yetiş tirildikleri eyalet veya topluluk içinde kalacak ve hiç kontrol edilmeyecek! Sınırlı insan gücü nedeniyle eyaletler arası ticarete meyve ve sebze sevkiyatlarının sadece bir kısmının kontrol edildiğ ini ilk kabul eden ABD Gıda ve İ laç İ dairesi olacak.

10

Korkutucu gerçek ş u ki, yediğ iniz tarla bitkilerinin büyük bir kısmına çok çeş itli dümcül zehirler püskürtülmüş ! Bunlara klorlu hidrokarbonlar, pestisitler, toksik gübreler, herbisitler, fungusitler ve büyümede kullanılan diğ er fosfor ve toksik bileş ikler dahildir. Salata sebzelerinin kontaminasyonu, bitkinin yapraklı kısmına püskürtme yapmakla bitmez. Tıp araş tırmacıları, toprağ a uygulanan gübreler ve yabancı ot öldürücüler gibi birç ok kimyasalın orada uzun süre kalabildiğ ini ve daha sonra tarlalarda yetiş en ekinler tarafından emildiğ ini keş fettiler. Zehir sonunda sebzenin özüne ulaş ır. Onun bir parç ası olur ve yıkanamaz! Lütfen organik ürün talep etmeye baş layın!

Salatanızdaki sebzeler kontamine olmuş sa, fazla yemeden önce bu zehirli kalıntıdan kurtulmak için biraz ç aba göstermeniz gerektiğ i konusunda hiç ş üpheniz olmasın. Bir domatesin kabuğ unu soymanın veya marulun dış tabakasını çıkarmanın iş i yapacağ ını hissedebilirsiniz. Olmayacak. Kalıntıların bir kısmı kesinlikle çıkarılacaktır, ancak alt yapraklarda ve hamurun kendisinde daha fazlası olacaktır. Kimyasallar piş irilerek bile parç alanamaz! Zehir bitkinin bir parç asıdır ve orada kalır. Bu yüzden organik yiyecek ve panik yapmayın!

Oruç Yardımlarının Mucizesi Ölümcül Zehirleri Vücuttan Temizlemek

Oruç tuttuğ umuzda (yemeyi bıraktığ ımızda), yiyecekleri enerjiye ve vücut dokusuna dönüş türmek için kullanılan tüm Hayati Güç, artık vücuttaki zehirleri temizlemek için kullanılıyor! Patricia ve ben Amerika'yı ve dünyayı dolaş arak ders verirken, her yerde sağ lığ a önem veren insanları tanıdığ ımız için ş anslıyız. Genellikle sağ lık bahç elerinden organik olarak yetiş tirilen meyve ve sebzelerle iyi bir ş ekilde tedarik ediliriz. Ancak bazen yalnızca zehirli bğ ek ilaç ları ile püskürtölmüş olabilecek ticari olarak yetiş tirilen gıdalar mevcuttur. Bu nedenle, seyahat ederken bile, haftada bir 24 saat hızlı bir ş ekilde toksinleri temizlemek için sadakatle oruç tutuyoruz.

Yılda dört 7 ila 10 gün oruç tutuyorum. 7-10 günlük tam su orucuna gittiğ imde , her sabah kalktıktan sonra idrarımın bir örneğ ini alırım. Soğ uması ve oturması için etiketli küç ük bir ş iş eye koydum. Birkaç gün içinde idrarda küç ük kristallerin oluş tuğ unu görebiliyorum. İ drarımı kimyasallar için inceledim ve muayene eden kiş i bana defalarca DDT ve diğ er ölümcöl pestisit kalıntılarının idrarımda ortaya çıktığ ını söyledi. Bir keresinde 21 gün tam su orucu tuttum. 19. gün mesanemde korkunç ağ rılar vardı.

11

İ drar yaptığ imda, iç imden kırmızı sıcak su geç iyormuş gibi hissettim. Bu idrarı muayene ettirdim ve kesinlikle DDT ve diğ er bğ ek ilaç ları ve zehirlerle doluydu !

Bu zehir geç tiğ inde vücuduma büyük bir enerji hissi yayıldı. Gözlerimin beyazları yeni kar kadar berraktı. Vücudum pembe bir parıltı aldı ve enerjim yükseldi. Ş imdi hatırla, 19 gündür oruç tutuyordum. Yine de California, Pasadena'dan altı bin fit yüksekliğ indeki Mt. Wilson'a gittim ve yolu hiç yorulmadan tırmandım! Dolambaç lı parkurun çoğ unu kolaylıkla koş tum. Vücudumdan büyük bir yükün kalktığ ını hissettim! Kiş isel görüş üme göre, yiyeceklerde bulunan birçok ticari zehirden kurtulmanın tek yolu oruç tutmaktır!



Kimler Fast Food Yiyor? Amerikalılar – Yılda 30 Milyar Kez!

USA Today, abur cubur yiyenlerin %44'ünün 35 yaş ve üzerinde olduğ unu söyledi. Sadece %23'ü 17 yaş ın altındaki gençler. - Bu Ş ok Edici Gıda Gerç ekleri Sağ lık Sorunlarına Neden Oluyor.

Sağ Lık Tehdidi – Mumlu Meyve ve Sebzeler!

En iyi tıp uzmanları, ulusun sağ lığ ına yönelik baş ka bir tehdidi ortaya koyuyor: meyve ve sebzelerde zehirli bir balmumu. Bir dahaki sefere elma, yeş il biber veya salatalık vs. yediğ inizde yüzeyine iyi bakın. Parlak, pürüzsüz ve parlak bir görünümüne sahip mi? Eğ er öyleyse, dikkatli olun! Tıp uzmanlarına göre, Amerika'nın en ciddi sağ lık tehditlerinden biri olan balmumu parafin solüsyonu ile kaplanmış olma ihtimali var! Balmumu kontrol etmek için yüzeyi ç izin. Balmumu kaplama, meyve ve sebzeleri, suyu ve meyve sularını koruduğ unu, tadı koruduğ unu ve sahte bir tazelik görünümünü yarattığ ını iddia ettikleri koruyucu bir tabaka ile kapatır. Vücudu tıkayan zehirli bir balmumu kalıntısı bırakır!

Yediğ iniz ş ey, vücudunuz tarafından ele alınamayan bir tür mumdur - petrolün bir yan ürünü olan bir parafin mumu. Vücudunuzda karaciğ er de dahil olmak üzere petrolü iş leyebilecek hiç bir organ yoktur. Bu dümcül balmumu bu nedenle vücutta vahş i ç alış ır. Amerikan halkının ticari gıda ç ıkarlarıyla kontamine olmuş gıdaları yemekten edindiğ i birç ok yeni hastalıktan doktorların bu kadar ş aş ırmasının bir nedeni budur. Tüm ürün pazarlarınızdan organik ürünler ve mumsuz meyve ve sebzeler talep edin - bu sonuç almanıza yardımcı olur!

Bu balmumu vücutta kalırsa hasara neden olabilir. Mumlu meyve ve sebzeleri yemeyi bırakmalısınız. Gerekirse, cildi soyduğ unuzdan emin olun. Haftalık 24 ila 36 saatlik orucunuz, yıl boyunca daha uzun oruçlarla birleş tiğ inde, biraz yerseniz, vücudunuzdaki bu ağ dadan kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

Oruç Bir Mucizedir – Astımımı İ yileş tirdi!

Bragg'ın Oruç Mucizesi adlı kitabında sağ lık ve beslenme hakkında okumaya baş ladıktan kısa bir süre sonra 17 yaş ımdan beri gerç ekten herhangi bir sağ lık sorunu olmadı . Sonra ağı nızın koyduklarınızla sağ lığ ınız ve hissettikleriniz arasında gerç ek bir bağ lantı olduğ unu fark etmeye baş ladım. Bu yüzden hemen diyetimle ilgili her ş eyi değ iş tirdim. Rafine beyaz un ve ş eker ürünleri, süt ürünleri ve tam tahıl veya tam gıda olmayan her ş eyi yemeyi bıraktım. Geriye bir sürü sağ lıklı ş ey kalmış tı: organik sebzeler, meyveler, fasulye, baklagiller, tohumlar, kuruyemiş ler vs. Yıllarca astımdan sonra, bir ay iç inde hayatımda ilk defa neredeyse normal nefes alabiliyordum. Oruç bir mucizedir ve hayatımı kurtardığ ı ve ilham kaynağ ım olduğ u için Paul Bragg'a teş ekkür ederim!

- Paul Wenner, Gardenburger'ın Yaratıcısı, Garden Cuisine'in yazarı

Aç gözlü Adamlar Tarafından Zehirlenen Yiyecek Temini

Ülkenin gıda ve su kaynaklarına dökülen binlerce sentetik gıda katkı maddesi, kimyasal madde, gübre ve böcek ilacı birçok hastalığın sorumlusudur. Yıllardır gıdalarımıza, insan vücuduna zararlı olduğu keşfedilen "güvenli" kimyasallar yüklendi. Ne yazık ki, birçok toksik böcek ilacı hala kullanılıyor! Arkadaşım Rachel Carson, klasik kitabı Silent Spring'de kimya endüstrisinin insan nüfusuna, çevreye ve tüm vahşetçi hayata verdiği zararı ortaya koydu. Lütfen çoğulu kütüphanede bulunan Silent Spring'i okuyun. Mutlaka okuyun!

Örneğin: işlenmiş, ağartılmış, renklendirilmiş, boyanmış, zenginleştirilmiş, saflaştırılmış, yumuşatılmış, korunmuş, aromalandırılmış ve taze bir koku verilmiş, ticari olarak rafine edilmiş, "mumyalanmış" beyaz ekmek alın – tümü de vücudunuzun kullanmadığı sentetik toksik kimyasallarla. ihtiyacın yok ya da istemiyorum!!!

Çoğulu mağazada, toksik spreyler ve sentetik gıda katkı maddeleri içermeyen sağlıklı bir %100 tam tahıllı ekmek somunu elde etmek neredeyse imkansızdır. Yaşamın ve sağlığın gerçek kadrosu olan sağlıklı, organik tam tahıllı ürünler için kendi ekmeğini kendi yapmak veya sağlıklı mağazalarından alışveriş yapmak en iyisi!

Şaşırtıcı insan vücudu, bireysel hücrelerin mucizevi bir koleksiyonudur. Büyüme ve normal fonksiyon için temel ihtiyaçları sağlayan sağlıklı besinlerle beslendiğinde, insanlar 120 yıl veya daha fazla yaşayabilir! Ancak insanlar vücutlarıyla oynayarak kimyasal, zehirli, sağlıklısız gıdalar, su ve hava ile kirlendiğinde, vücut doğal olarak ters tepki verir! Yiyecekler kirlendiğinde ve tüm bileşimi toksik kimyasallar tarafından değiştirildiğinde, vücut hücreleri hastalanır, yetersiz çalışır ve kendilerini zorlayan tahriş edici toksinlere uyum sağlayamaz - hastalığa, erken yaşlanmaya ve ölüme neden olur!

13

İnsanın günleri 120 yıl olacaktır. - Yaratılış 6:3

Bilgelik asıl şeydir; bu nedenle bilgelik kazanın ve tüm elde ettiğinizle anlayış kazanın. - Atasözleri 4:7

Önemli olan dünyada nerede durduğumuz değil, hangi yönde hareket ettiğimizdir.

Size kendinizden başkaya hiçbir şey huzur getiremez. - Ralph Waldo Emerson

Sentetik, Zehirli Gıda Katkı Maddeleri Öldürebilir!

Çok miktarda kimyasal zehir gıdalarımızı kirletir. Ticari çıkarların ç oğ u sağ lığ ımız ve yaş amımızla ilgilenmez. Ekonomik alt çizgi onların ana endiş esidir. Mümkün olduğ unda canlı, organik olarak yetiş tirilmiş yiyecekleri yemek en iyi ve daha güvenlidir. Karmaş ık, kimyasallaş tırılmış , korunmuş gıdalardan kaç ının. Satın aldığ ınız tüm gıdaların etiketlerini okuyun! Beğ endiğ iniz özel ürünler ve yiyecekler hakkında sorular sorun - hatta ş irkete yazın ve eksiksiz bir beslenme ve kimyasal analiz isteyin.

Toksinlerden kurtulmak ve vücudunuzun sağ lıklı ve temiz kalmasına yardımcı olmak için haftada 24 - 36 saat sadakatle hızlı olun. Kendinizi eş it hissetmiyorsanız (soğ uk alınlığ ı, kızarma, mukus, ağ rılar, ağ rılar vb.), 3, 5 veya 7 günlük tam bir oruç tutmanın ve vücudunuza kapsamlı bir vücut detoks temizliğ i yapmanın zamanı geldi

Oruç tuttuğ unuzda, Yaş amsal Gücünüz temizliğ i yapıyor.

- Vücudunuzu temiz, saf ve sağ lıklı tutacaksınız - düzenli olarak sadakatle oruç tutmalısınız!
- Oruç tuttuğ unuzda vücudunuzda harika mucizeler olacak!
- Vücut kendini temizliyor, onarıyor ve iyileş tiriyor!
- Haftada bir gün oruç tuttuktan sonra kendinizi hiç hissetmediğ iniz kadar iyi hissedeceksiniz. İ ç temizlik sizi Süper Sağ lık yoluna koyar.

14

Zararlı Tuza Dikkat

Yiyeceklerinizi baharatlamak için kostik bir alkali olan sodyum kullanır mısınız? Yoksa zehirli bir gaz olan klor mu? "Saç ma sorular" diyorsunuz. "Kimse bunu yapacak kadar aptal olamaz." Tabii ki değ il. Ancak ş ok edici gerç ek ş u ki, ç oğ u insan bunu yapıyor ç ünkü bu güçlü kimyasalların tuz olarak bilinen inorganik kristalli bileş iğ i oluş turduğ unu bilmiyorlar. Yüzyıllar boyunca "toprağ ın tuzu" ifadesi iyi ve gerekli bir ş eyi belirtmek için kullanılmış tır. Bu fikir hatalı! Tuz aslında sizi gömmeye yardımcı olabilir!

Tuz: Bazı Ş aş ırtıcı Gerçekler: • Tuz bir

yiyecek değ ildir! Potasyum klorür, kalsiyum klorür, baryum klorür veya eczacının rafında bulunan diğ er herhangi bir kimyasalın mutfakta kullanımı iç in olduğ undan daha fazla gerekç e yoktur. • Tuz sindirilemez, sindirilemez ve vücut tarafından kullanılamaz. Tuzun besin değ eri yoktur! Tuzda vitamin, organik mineral ve herhangi bir besin maddesi yoktur! Bunun yerine zararlıdır ve böbreklerde, mesanede, kalpte, atardamarlarda, damarlarda ve kan damarlarında sorunlara neden olur. Tuz, ş iş me ve ödem (damlalık) oluş turan su dolu dokuların ana nedenidir. • Tuz ciddi tıbbi sorunlara neden olur ve kalp zehiri iş levi görebilir. Ayrıca sinir sistemini tahriş eder. • Tuz vücuttan, kemiklerden vb. kalsiyumu soymak iç in hareket eder ve vücuttaki mukus tabakasına saldırır.

Tuz sağ lığ a bu kadar zararlıysa neden bu kadar yaygın olarak kullanılıyor? Esas olarak, yıllar iç inde kökleş miş bir alış kanlık olduğ u iç in. Ancak vücutun buna ihtiyacı olduğ u konusunda ciddi bir yanılgıya dayanan bir alış kanlıktır. Pek çok insan asla tuz yemez ve asla kaçırılmaz (bizde bir tuzluk yok)! Bilge vücutun bunu istemiyor. Bir kiş i tuz alış kanlığ ından kurtulduğ unda, sigara iç meyen biri iç in tütün ne ise, tuz da tadına itici gelir! Bazı hayvan türleri arasında tuz, bir zehir görevi görür (özellikle kümes hayvanları söz konusu olduğ unda) ve domuzların yüksek dozda tuz yedikten sonra d

15

Tuz Alış kanlığ ı Nasıl Ortaya Çıktı?

Bir biyokimyacı olan Gustav von Bunge, tarih öncesi zamanlarda yeryüzünde organik sodyum ve potasyum minerallerinin bir dengesi olduğ unu açıklıyor. Ancak yüzyıllar boyunca devam eden yağ ış lar, daha ç özünür organik sodyum tuzlarını yok etti. Zamanla, toprakta yetiş en birçok gıda ve toprak sodyumda eksik, ancak potasyumda yüksek hale geldi. Sonuç olarak, hayvanlar ve insanlar, bu mineral eksikliğ inin yerini alacak bir ş ey iç in bir ölem geliştirdiler. Tuzda (inorganik sodyum klorür) etkisiz ve oldukça tehlikeli bir ikame buldular.



Tuz Ödem, Böbrek Problemleri vb. Neden Olur.

Doğ al organik sodyum elde etmek için tuz yutmak, kalsiyum elde etmek için inorganik kalsiyum almak gibidir. Her ikisi de kimyasaldır ve hiçbiri asimile edilemez. Tüm inorganik kimyasallar tüm vücuda zarar verir, sindirim organlarına vb. Bu yüzden tuz yendikten sonra vücut ani SOS susuzluk sinyalleri gönderir, su ister! Mide tuza tepki veriyor ve tuzu böbreklerden hızla atmak için suya ihtiyaç duyuyor (sayfa 55). Bunun hassas böbrek filtreleri üzerinde nasıl bir etkisi olduğu unu hayal edin. Milyonlarca kişi ciddi böbrek sorunları yaşıyor! Tüm vücut organları arasında tuzdan en çok böbrekler etkilenir. Böbreklerin elimine edebileceği indenden daha fazla tuz tüketildiğinde ne olur? Böbrekler bozulur, fazla tuz vücudun çeşitli bölgelerinde, özellikle de alt ekstremitelerde birikir. Dokularını tuza karşı korumak için vücut, tuzun dışarı atılmasına yardımcı olmak için gerekli alanlarda su toplayarak otomatik olarak seyreltmeye çalışır. Dokular su ile tıkağın ayaklarda, ayak bileklerinde ve bacaklarda şişme meydana gelir ve ödeme ve su damlalarına neden olur. Tuz (sodyum klorür) ayrıca göz kapaklarının şişmesine ve alt göz kapaklarının altında su toplanmasına neden olur.

16

Tuz Yüksek Tansiyonla Milyonları Etkiler Tuz

böbreklere ve kalbe zararlıdır. Bazı kalp rahatsızlıklarında az miktarda tuz bile tehlikelidir!

Kalp kası, kandaki doğal, organik sodyum (yosun, kereviz, meyve, sebze vb.) ve kalsiyum tuzlarının dengesi tarafından yönetilir. Tuz bu hayati eylemi bozar, kalp atışlarını hızlandırır ve milyonları etkileyen yüksek tansiyona, ayrıca karaciğer ve böbrek hastalığına neden olur! İstatistikler, Japonların en yüksek tuz alımına ve yüksek tansiyon sorunlarına sahip olduğunu gösteriyor. Buna ne sebep olur?

Tıp Bilimi birçok nedeni tanır: tuz, diyet, stres ve sigara, bacak ödürücüler, ilaçlar, gıda katkı maddeleri ve kirleticiler gibi toksik maddeler. Kendinizi bu kostik ajanlardan korumak için, olası tüm zararlı ajanları ortamınızdan uzak tutun. Tedavi edebileceğiniz yüksek tansiyonun başlıca nedeni: tuz yemeyin, bunun yerine yosun, otlar, sarımsak ve Bragg Aminos Çeşni kullanın.

Karpuz ve tohumları (çiğnen veya öğütün), tuzdan fazla tutulan su ve Amerikalıların yediği çok çeşitli tuzlu işlenmiş gıdalar nedeniyle şişmeyi (ödem) azaltmaya yardımcı olan cucurbocitrin içerir.

Şimdiye kadar ortalama bir insanda yüksek tansiyona neden olmaktan bahsediyorduk. Peki ya tuzun, ülkemizin en yaygın hastalığı olan obeziteden muzdarip milyonlarca insan üzerindeki etkilerine ne dersiniz? İtalya'da tuz tırma için kritik bir alan, çünkü aşırı kiloya sıklıkla yüksek tansiyonun eşlik ettiğini biliyoruz.

Kilolu bireyin yüksek tansiyonu ile tuz alımı arasında bir bağlantı var mı? Cevap önde!

"Tuz Yalamak" Efsanesi

Düşük tuzlu diyet yetersiz bir diyet midir? Bizi en iyi fiziksel durumda tutmak için diyetlerimizde bol miktarda tuz ihtiyacımız yok mu? Bu popüler bir fikir, ama doğru mu? İnsanlar size hayvanların "tuz yalamaları" denen yerleri ziyaret etmek için kilometrelerce yol kat edeceklerini söyleyecektir. Vahşi orman hayvanlarının toprağı yalamak için kilometrelerce öteden toplandığı tuz yalamalarını araştırdım. Bu bölgelerin tümü "tuz yalamaları" olarak bilinmesine rağmen, hepsinde ortak olan tek kimyasal özellik, sodyum klorürün tamamen yokluğu oldu. Tuz yalamalarında kesinlikle organik veya inorganik sodyum yoktu. Ancak hepsinde, hayvanların can attığı bol miktarda diğer organik mineraller ve besinler vardı.

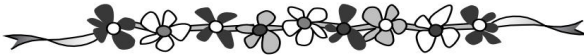
17

İneklere Neden Büyük Miktarlarda Tuz Verilir? Yatırımını bir

mandıra çiftliğine koyan bir adam, elinden gelen tüm karı elde etmek için oradadır. Süt çiftçileri buldukları ineklere yalamaları için tuz blokları vererek, daha fazla su içiyorlar. Ne kadar çok su içerse, o kadar çok süt üretilir.

Çoğu inek hastadır, toplu halde beslenir ve uyuşturulur!

web:nomilk.com Ancak sonuç, ortalama bir litre sütün, litre başına 12 gram (1.500 mg) tuz gibi son derece yüksek bir içerik içermesidir! Herhangi bir Amerikan okulunun yanından geçin ve çocuklara bakın. Birçoğunun aşırı kilolu, dayanıklılıktan yoksun ve gençliğin kıvılcımına şaşıracaksınız. Çoğu, ticari sütün yoğun içicileridir ve yedikleri yiyeceklerin çoğu yüksek konsantrasyonlarda tuz içerir!



Hayatı uzatmanın en iyi yolu kısaltmaktan kaçınmaktır - tuzu kes!

Sağlıklı yaşamda mısınız? Eğer öyleyse, bir Sağlık Revizyonuna ihtiyacınız var!

Bazı erkeklerin önlere konulan her şeyi içip yemeleri garip ama arabalarına konan yağ çok dikkatli bir şekilde kontrol edin.

Amerikalılar Salt-A-Holics!

Süpermarketlere gidin ve konserve, ş iş elenmiş ve dondurulmuş gıdalara bakın. Hepsi tuzla dolu! Ayrıca sütte, dondurmada, hazır sebzelerde ve çoğ u ticari gıdada tuz bulunur. Hepsini toplayın ve kalp hastalığ ının neden Amerika'da 1 numaralı katil olduğ unu görebilirsiniz! Biz bir tuz-a-holics milletiyiz! Peynir, dondurulmuş ve konserve sebzeler, ekmekler, patates ve mısır cipsleri ve en popüler yiyeceklerin çoğ u tuzla doyurulur. Ticari bebek mamaları bile tuz içerir! Etiketleri okuyun! Tuz almayın!

Ölüm Vadisi Yürüyüş ü Tuzun Tehlikeli Olduğ unu Kanıtladı

Çoğ u insan, terleme yoluyla kaybedilen tuzun hemen değ iş tirilmesi gerektiğ i konusunda ön yargıya sahiptir. Birçok fabrika, çalış anlarına tuz tabletleri tedarik ediyor. Yanlış lıkla bunların yararlı olduğ una inanıyorlar! Ancak bu tuz tabletleri gerekli mi? Bence: "HAYIR!"

Aş ırı sıcak havalarda tuza ihtiyacım olmadığ ını kendime kesin olarak kanıtlamak için Temmuz ve Ağ ustos aylarında dünyanın en sıcak noktalarından biri olan California, Death Valley'e gittim. İlk testimde, Furnace Creek Ranch'ten Stovepipe Wells'e, yaklaşık 30 mil uzaklıktaki Death Valley'de yürüyüş yapmak için 10 husky, güçlü genç kolej sporcusu tuttum.

Çocukların tuz tabletleri ve içebilecekleri kadar su vardı. . . ve ekmek, çörek, kraker, peynir, öl le yemeğ i atları ve asisli sandviç gibi tuzlu yiyecekler içerebilen miktar da yiyeceklerle dolu bir istasyon vagonu. Her biri yedi, içti ve istedikleri kadar tuz tableti aldılar. 30 millik yürüyüş sırasında tuzum, yemeğ im yoktu, sadece suyum vardı.

Yürüyüş e bunaltıcı bir Temmuz sabahı baş ladık. Güneş yükseldikçe, daha sıcak oldu! Sıcaklık öğ lene kadar yükseldi ve 130 derece oldu - eritmek ve hepimizi yenmek isteyen kuru, sıcak bir sıcaklık!



Saf su, yaş amın temel sıvısıdır. . . hastalıklarımızın ç özücüsü ve

iş iltılı uzun bir yaş amın kurtarıcısı.

Arkadaş larınızın veya tanıdıklarınızın alaylarına veya alaylarına aldırmadan, yalnızca sizin iç in en iyi olan yiyecekleri seç mek ve yemek iç in iradenizi ve daha iyi muhakeme gücünüzü kullanın. – Dr. Richard T. Field

Kolej çocukları tuz tabletlerini ve litrelerce soğuk suyu yuttu. Öğle yemeğinde jambonlu ve peynirli sandviçli kolalı içecekler içtiler. Öğle yemeğinden sonra yarım saat dinlendik ve sonra kıpkırmızı yanan kumların üzerinde engebeli yürüyüşümüze devam ettik. Yakında o güçlü, husky kolej çocuklarına bir şeyler olmaya başladı.

İlk olarak, 3'ü şiddetli bir şekilde ekilde hastalandı ve öğle yemeğinde yiyip içtiklerini kustu. Başları döndü ve dümcül bir şekilde sarardı ve büyük bir zayıflık onları yendi. Yürüyüşü hemen bıraktılar! Furnace Creek Çiftliği'ne kötü durumda geri götürüldüler. Yürüyüş, 7 üniversiteli sporunun devam etmesiyle devam etti. Biz yürürken bol miktarda soğuk su, meşrubat içtiler ve daha fazla tuz tableti aldılar. Sonra aniden 5 tanesi mide krampları geçirdi ve dümcül hasta oldu. İçecekler ve öğle yemeği geldi. Bu 5'inin çiftliğe geri sürülmesi gerekiyordu.

Geriye 10 yürüyüş çüden 2'si kaldı. Şimdi saat 16:00 civarındaydı ve acımasız güneş büyük bir hiddetle üzerimize vurdu. Neredeyse bir saatte, kalan son tuz tableti yiyen atlet o sıcak, yakıcı güneşin altında yığıldı ve tıbbi bakım için çiftliğe geri götürülmek zorunda kaldı.

19

Yürüyüşü Sadece Tuzsuz Kullanıcı Bitirir

Bu beni sınavda yalnız bıraktı. . . ve kendimi papatya kadar taze hissettim! Tuz tabletleri ile dolu değildim ve tam bir oruç tuttuğum için yemekle dolu değildim. Kolejiler soğuk içecekler istediler ama ben sadece saf saf su içtim, soğutulmamış. 30 millik yürüyüşü yaklaşık 102 saatte bitirdim ve hiçbir kötü etkim olmadı! Gece için kamp kurdum. Ertesi gün erkenden kalktım ve yiyecek veya tuz tabletleri olmadan çiftliğe 30 mil daha yürüdüm.

Doktorlar beni kapsamlı bir şekilde muayene ettiler ve beni mükemmel durumda buldular! İnsanının efsanevi tuz "ihtiyacı" üzerine araştırma yapmak isteyen herhangi bir bilimsel grup için bu yürüyüşü California, Death Valley'de tekrarlamaya hazır ve istekliyim. (Yemeklerimden organik sodyum alıyorum.)

Tabiat Ana insanın öğretmenidir. Onun arayışını için hazinelerini açar, gözlerini açar, zihnini aydınlatır ve kalbini arındırır. – Alfred B. Sokak

Fikrinizi değil iş tirin ve sağlıklı bir yaşam tarzına geçin, yaşamınız ve bedeniniz sağlıklı ve neşeli iş ildasın! -Patricia Bragg

Tuza İhtiyaç Olmadığına Dair Tarihsel Kanıt

Rommel'in Alman-Afrikan Kolordusu Mısır'ın kapılarını süpürdü, El Alamein'de sert bir savaşta savaş tı ve kaybetti. Sonra, alevler içindeki çöde kilometrelerce geri çekildiler. Yine de, savaş bittiğinde İngilizler, Alman askerlerine tuz tabletleri verilmemesine rağmen, ele geçirilen birliklerin fiziksel olarak iyi durumda olduğunu buldular. Bu hikaye - tıpkı benim de yakıcı çöde güneşinde yaptığıım Ölüm Vadisi yürüyüşümü gibi - sıcak çöde koşullarında tuzsuz bir diyetle insanlar üzerinde yapılan birçok deneyin bulgularını desteklemektedir.

Bilimsel çalışmalara göre olan şey şudur: iklime alıştıktan sonraki ilk birkaç günden sonra denekler terleme yoluyla tuz kaybetmeyi bırakırlar.

Görünüşe göre vücuttaki sodyumu koruyan bir normalleşirme mekanizması iş başında. Katı, tuzdan fakir diyetler yapan insanların tüm hava koşullarında rahat dayanıklılıkları, sıcak havalarda ilave tuz "ihtiyacının" büyük ölçüde abartıldığını gösteriyor.

20 Çoğu sebze, kereviz, soya fasulyesi, deniz yosunu ve işlenmemiş veya ortak sofraya tuzu ile desteklenmemiş diğer gıdalarda doğal olarak oluşan yeterince sodyum vardır. Bu doğal besinler vücudun ihtiyaç duyduğu organik sodyumu sağlayabilir. Bunun kanıtı, dünya çapında hiç tuz kullanmayan birçok ırkın geçmiş tarihlerinde de bulunur.

İlk kaşifler karaya çıktığında Yerli Amerikalılar tuz hakkında hiçbir şey bilmiyorlardı. Kolomb ve Amerika kıtasının tüm kaşifleri, geldiklerinde harika fiziksel örnekler buldular. Üzücü gerçek - insanların fiziksel yozlaşması genellikle tuz, alkol, rafine, fast food ve toksik kimyasalların girişini takip eder!

Dünyanın uzak köşelerine 13'ten fazla keşif gezisi yaptım ve orada yaşayanların hiçbir zaman tuz kullanıcısı olduğunu görmedim. Bu nedenle, hiçbiri yüksek tansiyondan muzdarip değildi. Aslında, yaşları ne olursa olsun, tansiyonları genellikle 70'in üzerinde 120'ydiler, ki bu mükemmel. Böbrek ve kalp hastalıklarından da muzdarip değildiler.

Uzun yolculuklar rahat büyüyebilir.

Vücut Günlük Ne Kadar Tuz Tolere Edebilir?

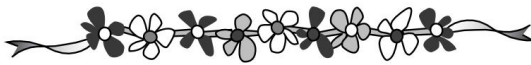
Tuz toleransı üzerine çok sayıda araştırma yapılmıştır. Amerikan Kalp Derneği, sağlıklı yetişkinlerin sodyum alımını günde 2400 miligramdan fazla olmamasını tavsiye ediyor. Ancak vücudun gerçek fizyolojik sodyum ihtiyacı günlük 500 mg'dan azdır. Ne yazık ki, ortalama bir Amerikan tuz bağımlısı aslında günlük sodyum toleransının 2 ila 5 katını tüketiyor!

Amerikalıların yediği bu aşırı yüksek tuz oranı, ticari ve "hızlı" yiyeceklerin çoğunda aşırı miktarda "gizli tuz" bulunmasından kaynaklanmaktadır. Ekmeklerde, peynirlerde, hazır etlerde (jambon, pastırma, ağ ile yemeği etleri vb.), dondurulmuş ve konserve sebzelerde, çorbalarda ve yüzlerce temel gıda.

Virginia'da doğup büyüdüm ve akrabalarımın çoğu yüksek tansiyondan muzdaripti. Ağır tuz, domuz eti, jambon, sos ve domuz pastırması yiyorlardı çünkü felç ve bütrek hastalıklarından erken öldüler. Her ağünde yüksek konsantrasyonda sofraya tuzu kullanıldı. Bu insanlar 30 yaşına geldiklerinde "sefalet" dedikleri şekilde her tarafı ağırıyordu. Eklemleri çimentoluydu ve sert bir şekilde ekilde ve büyük bir acıyla yalpaladılar! Ortalama bir Güneylinin ağır tuzlu diyetinin bu "sefaleti" getirdiğine inanıyorum.

21

Tuza karşı en dramatik yanlışımda vakası, formüllerinde yanlışıyla tuz kullanıldığı anda birkaç bebeğin öldüğü New York'taki Binghamton hastanesinde meydana geldi. Aşırı dozda tuz bir bebeği kaçabucak öldürebilir! Vücudun, inorganik bir kimyasal olan sofraya tuzuna değil, doğal, organik sodyuma ihtiyacı vardır. Tabiat Ana'nın organik olarak sağladığı sodyumu kereviz, pancar, havuç, patates, soya fasulyesi, algam, deniz bitkisi, deniz yosunu, yosun, su teresi vb. ve daha birçok doğal, sağlıklı gıdada elde edebilirsiniz. Unutmayın, vücudunuzun canlı hücreleri tarafından yalnızca organik mineraller kullanılabilir.



Kişiler sağlıklı ve genç kalırsa uzun yaşamak muhteşemdir. -Harry Fosdick

Damıtılmış suyun romatizmam için mutlak bir çare olduğunu buldum. Neredeyse mükemmel sağlıklı büyük değüde damıtılmış suya bağılıyorum. - Dr. Alexander Graham Bell, Telefon Mucidi

Oruç Tuzdan Arındırır Vücut Hücreleri ve Organları Akılcı oruç

bilimi ve kullanımı konusunda 70 yılı aşkın bir deneyime sahibim . Ve 4 günlük tam oruçta vücudun tuzunu temizleyebileceğimizi imizi buldum . İdrar, tuzun hikayesini ortaya çıkaracaktır. 4 günlük tam distile su orucu alın . Damıtılmış su ve ACV içeceğinizi dışarıda 4 gün boyunca vücudunuzdan hiçbir şey geçmemelidir . Tuzu atmak için günde en az 8 ila 10 bardak içtin.

Her sabah vücudunuzun geçtiği ilk idrarın bir örneğini alın. Bu idrar şişelerinizi (etiketli) 3 hafta boyunca oturması için bir rafa koyun , ardından güneş ışığında onlara bakın. Şişenin dibinde konsantre tuz ve zehirli atıklar göreceksiniz. Bu tuz vücudunuzdan atıldığı anda böbreklerinizin ne kadar özgürce çalışacağına dikkat edin. Ağzınızın doğal olarak ne kadar nemli olduğuna ve anormal susuzluğunun olmadığına dikkat edin. Cildinize ve kas tonunuza dikkat edin. Oruç sırasında vücudun ilk attığı şey tuzdur ve yan etkileri tuzla giden şişkinlik ve ödemdir. Topaklı, su dolu lekeler kaybolur ve daha akıcı hale gelirsiniz. Vücudunuza daha ince ve daha genç bir görünüm kazandırılır. Su şişkinliği kaybolur ve doğal figürünüzü yeniden görmeye başlarsınız!

Gözlerinize inanamayacaksınız! Orucunuz sırasında harika bir dönüşüm yaşıyor. Aksi halde yemeğinizi işlemek için kullanılacak olan güçlü Hayati Kuvvet, artık yalnızca vücut hücrelerinde ve hayati organlarda kilitli kalmış kalıntıları, atıkları ve zehirleri temizlemek için kullanılıyor. Vücuttaki milyarlarca hücrenin her birinde gençleşme gerçekleşiyor!

Vücudu tuzdan arındırdıktan 4 gün sonra, tuzu diyetinizden çıkardığınızdan emin olun. Pek çok farklı gıdada çok fazla "gizli tuz" bulunduğundan bunu yapmak zor. Haftalık 24-36 saatlik orucunuz, sizi sağlıklı tutmak için vücudunuzdaki tuzu ve detoksları gidermeye devam etmenize yardımcı olur !

Her zaman "Tuz yok, lütfen!" diye talep etmemize rağmen, dünya seyahatlerimizde, ders verme ve araştırma yapma, gıdalarda "gizli tuz"dan kaçınmayı zor buluyoruz. restoranlarda, yolcu gemilerinde, uçaklarda ve trenlerde. Bununla birlikte, 24 ila 36 saatlik haftalık temizlik orucumuz, yediğimiz inorganik tuzun vücudumuzdan dışarı akmasını sağlar.

Bragg evindeki yiyeceklere asla tuz eklemeyiz!
Gıdalara lezzet katan doğ al baharatlar kullanıyoruz: otlar, sarımsak, yosun, soğ an, limon ve lezzetli Bragg Organik Sirkemiz ve Bragg Aminos, 16 amino asit içeren çok amaçlı lezzetli bir soya baharatı. Oruç la, yakında ne kadar iyi hissettiğ ini ve gö ründüğ ünü gö receksin! Ve ağ zınızda ne tatlı bir tat olacak. Oruç programınıza sadık kaldığ ınızda ve tuzu uzakla ş tırdığ ınızda daha iyiye yönelik birç ok değ iş iklığ i fark edeceksiniz!

Oruç Büyük Temizleyici ve Arındırıcıdır İ nsanlar bana sürekli

soruyor ve yazıyorlar, "Oruç 'ş u ya da bu' hastalığ ımı tedavi eder mi?" Oruç tutmayı herhangi bir hastalığ ın tedavisi olarak tavsiye etmediğ imin açık ve net olarak anlaş ılmasını istiyorum! Tabiat Ana, Tanrı ve sizin vücudunuz yapmadıkç a tedavilere inanmıyorum! Size yalnızca, güç süzlük ve güç ten düş menin üstesinden gelmek için daha fazla Hayati Güç oluş turmanız için oruç tutmanız için ilham verebilirim. O zaman vücudunuzun Yaş amsal Gücünü oluş tururken, o zaman kendi kendini temizleyebilir ve iyileş tirebilir. Hayati Kuvvetinizi oluş turmanın önemi hakkında daha fazla bilgi için Güç lü Sinir Gücü Oluş turma kitabını

Enervasyon Açıklaması

Kaotik bir dünyada yaş ıyoruz. Bu yoğ un zamanlarda enerji talepleri çok büyük. Hepimizin sürdürmesi gereken bir yaş am standardına ve akrabalarımız ve arkadaş larımız için yaratıp yaş amamız gereken bir imaja sahibiz. Her birimizin birç ok sorumluluğ u var. Her uyanma saati, günlük hayatımızı kazanmak, ailemizi geç indirmek, trafikte araba kullanmak, bir iş ten sorumlu olmak, bir evin bakımını yapmak, ç ocuklarımızı büyütmek, sosyal ve vatandaş lık görevlerini yerine getirmek için büyük Hayati Güç çıktıları gerektirir. . Ayrıca, Yaş am Gücünüzün vücudunuzu çalış tırırken sürekli olarak gerç ekleş tirmesini gerektiren binlerce baş ka günlük aktivite vardır. Harekete geç me gücüne ve enerjiye ihtiyacınız var!

Enerji, değ erli bir hayati bileş endir; bir ş iş e veya kutuda satın alınamaz. Yanlış yola sapan birç ok insan uyuş turucu, alkol, tütün, kafein, ş eker ve koladan bulaş abileceğ ini düş ünüyor. Yapamazlar! Enerji, Tabiat Ana'nın Kanunlarına mümkün olduğ unca yakın yaş amanın bir ödölüdür.

İnsanlar Sefalet için Suçu Almayacak

Kötü alışkanlıklarınız yüzünden vücudunuzda bazı şeyler bozulmaya ve çürümeye başlıyor! Kötü alışkanlıklarınız enerjinizi zayıflatır ve çalar! Önemli olan nokta şudur: Enerji düşüktüğü ve siz zayıfladıkça, vücudunuzun düzgün bir şekilde temizlenmesi için yeterli enerjiniz olmaz. Düşük enerji, tüm temel eliminasyon organlarında yavaş çalışmayı sağlar: bağırsaklar, böbrekler, deri ve akciğerler. Tam doğal kapasitede çalışacak enerji yoktur. O zaman her türden zehir vücuttan tamamen atılmaz, bunun yerine içeride birikir, yavaş yavaş oluşur ve korkunç bir zarar verir!

Zehirler vücudun çeşitli yerlerinde toplanmaya başlar ve size hastalık, ağrı ve sızılar verir. Bunlar, Doğal Ana'nın, O'nun ve Tanrı'nın bedeniniz için tasarladığı sağlıklı yaşam tarzını yaşamadığınızı gösteren yanıp sönen uyarı sinyalleridir! Belki de yaşam tarzı alışkanlıklarınızı gerçek sebepler için analiz etmek yerine, problemlerinizi için her şeyi ve herkesi suçluyorsunuz!

24

"Hayır" diyorsunuz, "çok çalıştığımdaya üşüttüm."
"Yaşadığım için hasta oluyorum." Mazeret verildikten sonra mazeret. . . ama asla gerçek sebep: kendin. Ağrılarınızdan, ağrılarınızdan ve erken yaşlanmanızdan yalnızca siz sorumlusunuz! Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını şimdi yaşamaya başlayın!

Sağlıksız alışkanlıklarınız düşük Vital Force ve yorgunluğu teşvik ediyor! O zaman zehirler vücuttan tamamen atılamaz. Böylece size eziyet edecek bir yer bulurlar ve ağrınızın yerine göre isimlendirilirler. Ama bu acı aslında senin yaşam biçiminden geldi. Suçu başka yere atmayın! Kendinizi zayıflattınız ve günlük yaşamınızın birçok kaynağından gelen zehirli zehirler size eziyet ediyor. Oruç ve doğal yaşamla Hayati Gücünüzü temizleyin ve yeniden oluşturun, yorgunluk ortadan kalkacak!

Sağlıksız yaşam, kendinizi tükenmiş, bitkin, ağrı ve sızılarla dolu, erken yaşlanmış hissetmeniz ve belki de doğrudan insan "hurda yığınına" yönelmeniz nedenidir!

Hemen hemen her insan hastalığı, ya karayoluyla ya da karayoluyla mideyle bağlantılıdır. - Sir Francis Head

Tanrı ve Tabiat Ana'nın yaşamınızı istediği gibi yaşamadığınızda, kendinizi yenilemeye başlarsınız!

Çoğ u insan, Tabiat Ana'nın tüm iyi ve adil Sağ lıklı Yaş am yasalarını çiğ nemeye teş ebbüs edebileceklerini düş ünür. Ne çok yanılıyorlar. Bir doğ a yasasını asla çiğ neyemezsiniz - o sizi bozar! Pek çoğ u, sağ lığ ın tüm doğ al yasalarını çiğ neyebileceklerini düş ünür - sonra bu doğ al yasaları atlatmak için bir doktora koş arak, tıbbi bir "mucize" ile her ş eyi düzelten bir sargı bezine sahip olurlar.

Mucizeler İ çinizde

İ nş anı ani mucizeler ister. Doğ al beslenme, egzersiz ve oruç tutmanın kendi içinde mucizevi olan gerçek baş arılarının tam olarak farkında olmadan, anlayamadığ ı tezahürleri bilinmeyenler aleminde arar. Sadece Doğ a Ana'nın büyük yasalarına uymak, takip etmek için çok basit bir prosedür! Sefalet ve erken yaş lanma ile dolu insanlar, sağ lık ve gençliğ i bulmanın hızlı ve kolay bir yolunu isterler. Sadece unutmayın: Sağ lığ ınızı kazanmalısınız! Satın alamazsınız. Onu sana kimse veremez. Sınırsız enerjim, büyük gücüm, harika gücüm ve parlak, canlı sağ lığ ım var çünkü Tabiat Ana'yı ve Tanrı'nın Doğ al Kanunlarını saygıyla okudum ve onları sadakatle takip ettim! Bu sağ lıklı, doğ al beslenme yasaları, Kendini Arıtma Yasaları - oruç tutma, dolaş ımı sağ lıklı tutma, serbest akış ve egzersizle cilt ve kas tonusunu aktif tutma - yaş lanmazlığ a yol aç ar.

25

Üstesinden Gelmeniz Gereken Zararlı Alış kanlıklarınız Var mı?

Tuzlu ve tuzlu yiyecekler yiyor musunuz? Kahve iç er misin? Tütün kullan? Alkol? Rafine beyaz ş eker mi kullanıyorsunuz yoksa içinde bu cansız madde bulunan ürünleri mi yiyorsunuz? Hangi vitaminden ve mineralden arındırılmış gıdalar sizi aş ağı ı çekiyor ve sizi güçsüzleş tiriyor? İ rade gücün zayıf mı yoksa güçlü mü? Vücudunuzun patronu kim? Kötü alış kanlıkların mı? Yoksa zihniniz iş tahnınızı mı kontrol ediyor? Etin aptal olduğ unu ve senin için düş ünemeyeceğ ini unutma. Sadece olumlu düş ünçeyle, etinizin isteyebileceğ i kötü alış kanlıkların üstesinden gelebilirsiniz. Gerçekten muhteş em bir sağ lık, inanılmaz bir güç, muazzam bir yaş am gücü ve gurur duyacağ ınız ince ve fit bir vücut istiyorsanız, bugün sadık Doğ a Ana ile çalış maya baş layın, ona karşı değ il!

Oruç – Süper Enerjinin Anahtarı Oruç, Doğ a

Ana'nın enerji deposunun kilidini açan anahtardır. Vücuttaki her hücreye, iç organlara ulaş ır ve Yaş am Güçlerini oluş turur. Kimse senin için yapamaz! Bu, yalnızca sizin gerçekleş tirebileceğ iniz kiş isel bir görevdir. Kimse senin için yemek yiyemez. Ve tüm insan acılarının %99'unun yanlış ve doğ al olmayan yemeklerden kaynaklandığ ına inanıyorum. Herhangi bir makinenin verimliliğ i, kendisine verilen gücü üretmek için kullanılan yakıtın kalitesine ve miktarına bağ lıdır. Ve bu, insan makinesi için iki ka

Bazı insanlar, fiziksel sefaletlerinin ve erken yaş lanmalarının nedeni olarak yiyecek dış ında dünyadaki her ş eyi suç layacaklar. Neden acı ç ektikleri onlar için her zaman bir gizemdir. Ortalama bir insan, yıllarca ve yıllarca aş ırı yemek yemenin, gerçekten aç değ ilken yemek yemenin ve çoğ u durumda yanlış düş ünülerek dü, cansız gıdaları yemenin neden olduğ u vücudunun içinin ne kadar pis olduğ unu bilmez. Tüm bu sağ lıksız alış kanlıklar, vücutlarında iç zehirler oluş turur ve zehirli atıkları tıkar.

26 “Mükemmel sağ lığ a sahip” diye övünen kiş iyi, 5 veya 6 gün boyunca tam bir damıtılmış su orucuna koyun. Nefesi kokuş acak ve dili kätü kokulu, beyaz bir kaplamaya sahip olacak. İ drarı koyulaş ır ve kätü kokulu olur. Bu kesinlikle tüm vücudunun yanlış beslenmenin getirdiğ i ç ürümüş ve atılmamış toksik maddelerle dolduğ unu kanıtlıyor.

Giderek kätüleş en vücut zehrinin sürekli birikimi, gömülü veya gizli bilinmeyen rahatsızlıktır. Tabiat Ana, halk arasında hastalık olarak bilinen bir “kriz” ile bu rahatsızlıktan kurtulmak istediğ inde, insanlar dertlerinden kurtulmak için kolay “hızlı bir ç özüm” ararlar. Genellikle Doğ a Ana'nın bize verdiğ i ve hiç bir tehlikeli yan etkisi olmayan mucizevi olanı görmezden gelirler:

ORUÇ

Aş ırı besleyerek sisteminize zarar vermeyin.

Aş ırı yemek sizi vaktinden çok önce dödür.

Ş imdi ılımlı bir diyetin beraberinde ne ve ne kadar büyük faydalar sağ layacağ ını öğ renin. Her ş eyden önce, sağ lığ ın tadını çıkaracaksınız. – Horace, MÖ65

Önümüzdeki on yılda beslenme uzmanları, daha sağ lıklı yaş am tarzını benimseyenlerin, tüm hayvansal ürünlerde bulunan doymuş yağ , toksinler ve kolesterolde kaç ınmak için etten fasulyeye geç tiğ ini görmeyi bekliyorlar.– Reader's Digest

Oruç - Doğ al Bir İ ç güdü ve Büyük Arındırıcı Hastalık,

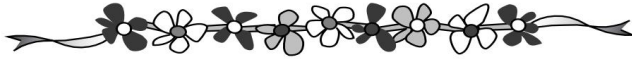
Doğ a Ana'nın size zehirli atıklar ve iç sel zehirle dolu olduğ unuzu gösterme ş eklidir. Öülerin soğ uk alınlığ ı olmaz. Sadece hayatta olduğ unuzda ve Vital Force'a sahip olduğ unuzda fiziksel problemlerinizi olur.

Oruç tutarak, vücudunuzda biriken atıkların ve zehirlerin atılmasına yardımcı olmak için Tabiat Ana ile birlikte çalış ıyorsunuz. Vahş i doğ adaki her hayvan oruç tutmayı bilir, çünkü hayvanların baş larına gelen herhangi bir fiziksel sorunun üstesinden gelmek için kullandıkları tek yöntem oruçtur. Bu saf hayvan iç güdüsüdür. Biz insanlar bu yumuş ak medeniyette o kadar uzun süre yaş adık ki, vücudumuzda sağ lık sorunları ortaya çıktığı nda oruç tutmak için bu doğ al iç güdüyü kaybettik.

Yaş amınızda, yemek için hiç bir arzu hissetmediğ inizde fiziksel ıstırap çekmiş olabilirsiniz - hatta bu sizi iğ rendirmiş olabilir. O zaman kibar ama cahil akrabalar veya arkadaş lar size "gücünü korumak için ye" demiş olabilir. İ htiyacın olan en son ş ey yemekti çünkü vücudun sana yemeyi bırakman için sinyal veriyordu.

Tabiat Ana oruç tutmanızı istedi, böylece Yaş amsal Gücünüzü vücudunuzu temizlemek ve sonra iyileş tirmek için kullanabilirdi.

Tabiat Ana'nın yumuş ak sesini duymak ve anlamak genellikle zordur. Oruç tutarak, ekstra duyuş al iç güdünüz çok keskin hale gelir. Oruç, zihninizi keskinleş tirir ve Doğ a Ana'nın ve Tanrı'nın nazik iç sesiyle sizi ayarlar. Oruç, iç bedenimi, zihnim ve ruhumu uyanık hale getirdi! Bedenim ve zihnim her oruçtan sonra daha iyi çalış ır. Seninkinin de olacağ ını biliyorum! Oruç kesinlikle bir mucizedir!



Oruç, bedende, zihinde ve kalpte hızla biriken ve yıpratıcı binlerce küçük ş eyi temizler. Korozyonu keser ve Tanrı ve Toprak Ana ile olan sözleş memizi yeniler.

Sağ lık olmadığ ında, bilgelik kendini gösteremez, güç uygulanamaz, zenginlik iş e yaramaz ve akıl güçsüzdür. – Herofiller, MÖ 300

Oruç, Yemek Faturanızdan Yıllık %15 Tasarruf Sağ lar Daha uzun, daha

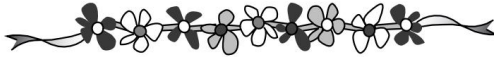
Daha uzun daha sağ lıktır, daha yaş lıkla birlikte yaş amak ve aklınla jülye dular tasarrufla emiş kiyo? Arundin z hafa da bir gğ Sağ lıdır doğ lara bir gğ Sağ lıksu Kalınaz Haftada bir gğ larak kullanırsanız yaş anta yaş andeğ anlar sağ dalarla sağ lıksa bir gğ larak, aynı zamanda gğ lıkla yemek faturanızda %15+ ekstra büyük tasarruf. -Patricia

İsa, Havarileri ve Tüm Tarihin Büyük Spiritüel
Öğretmenleri Oruç Tuttu Büyük İskenderiye
Şehri, Mısır dünyanın eğitim merkezi olduğu anda,
insanlar o zamanın efendisi ile girip ders çalışabilmek
için 40 gün oruç tutmak zorundaydılar. İsa 40 gün
oruç tuttu ve öğrencileri de uzun süre oruç tuttu.
Tarihin tüm büyük ruhsal öğretmenleri, oruç tutmanın
gücüne büyük bir güven duymuşlardır - yalnızca fiziksel
bedeni geliştirmek için değil, aynı zamanda
üzerimizde ve içimizde bulunan ilahi gücün daha keskin
bir ruhsal anlayışını teşvik etmek için. Zihinsel
gücünüz artar! Bunu kendine kanıtla. Bir oruçtan sonra
zihninizin ne kadar keskin ve uyanık hale geldiğini
görün. Gerçekleri ne kadar çabuk öğrendiğinizi dikkat
okuduklarınızı ne kadar çok emer ve hatırlar.



Jack LaLanne, Patricia Bragg, Elaine LaLanne ve Paul C. Bragg Jack, "Bragg, California, Oakland'daki Bragg Health Crusade'e katıldığı anda 15 yaşında hayatımı kurtardı" diyor. O günden itibaren Jack, Bragg Sağlıklı Yaşam Tarsını yaşama devam etti ve milyonlarca kişiye sağlık ve zindelik konusunda ilham verdi.

Web'e bakın: www.jacklalanne.com



Kafayı çalıştırmak için, disiplinli diyeteye taşınmalıdır. - Beecher

İsa kendi kurallarına göre yaşadı. Oruç tuttu. - Matta

6:16 Sen oruç tutmak için insanlara değil, gizli olan
Babana en hızlı görüldüğün zaman; ve gizlide gören Baban, sana
açıkça mukâfatını verecektir. - Matta 6:17-18

Vücutumuzdaki Düş man

Victor Hugo belagatli bir şekilde vücutumuzdaki zehri "insanın içindeki yılan" olarak adlandırdı. Bu söz sadece irsel olmakla birlikte, ş iirden bile daha fazla hakikat içerir. Kendi kendine zehirlenmeyi (kendini zehirlemeyi), Yaş lanmama ve Uzun Ömürlülük mücadelesinde en büyük düş man olarak görmeye başladım. Bedeni zehirlediğ i kadar zihni de zehirler, çünkü bedenin enerjisi geri kazanıldıktan sonra bile, kiş i tüm ç abaların boş una olduğ u hissine kapılır. Bazıları, "Hayatın en iyisi arkamda kaldı. Önünde yatan şey kısa ve külfetlidir. Pek çok arkadaş ım ve akrabam gitti." Diğ erleri, "Benim sıram geliyor. Cenazeciyle bir randevum var ve o kadar da uzak değ il."

Bu iç karartıcı düş ünceler, üzücü ruh halleri yaratabilir ve Yaş lanmayan ve Uzun Ömür iç in zararlıdır! Unutmayın, hayatın ikinci yarısını en iyi hale getirebilirsiniz.

29

Otointoksikasyonun kendisi sağ lığ ınızın en büyük düş manıdır. Çok yaygın ve henüz çok nadiren tanınıyor. Bu hastalıklı ruh halleri – endiş e, gerilim, stres, hayal kırıklığ ı, sinirlilik ve gereksiz kaygı – sağ lıklı bir duruma yabancısıdır. Daima iyimser, mutlu, kaygısız, özgüvenli ve huzurlu olmalısınız.

Neden bazen şans ona en parlak şekilde gülümsediğ inde, mutsuz, neş esiz, depresif ve nankör kalıyorsunuz? Sonra tekrar, iş ler en kasvetli göründüğ ünde, canlılığ ınıza ş aş ırırsınız. Kan dolaş ımınızın saflığ ı veya saflığ ı bunu açıklayabilir!

Hayatı seviyorum ve en iyi fiziksel kondisyonda 120 yıl ve daha fazla yaş amak istiyorum! Hayatın her günü güzel, paha biçilemez bir mucizedir! Onu saklamak, değ er vermek, ona değ er vermek ve her uyanma saatinin tadını çıkarmak istiyorum! Ben de bunu senin iç in istiyorum.



Oruç, vücudu yiyecekleri sindirme iş inden kurtararak, iyileş meyi kolaylaş tırırken sistemin toksinlerden kurtulmasını sağ lar. Düzenli olarak oruç tutmak, organlarınızın dinlenmesini sağ lar ve daha uzun ve sağ lıklı bir yaş am için yaş lanma sürecini tersine çevirmeye yardımcı olur.

"Bragg Kitapları benim sağ lıklı yola dönüş ümümdü."

– James F. Balch, MD, Beslenme Tedavisi iç in Reç ete

Depresyondan Kurtulun

Otointoksikasyonun en kötü yanı, yıllardır birikiyor olmasıdır. Onu yenmek için su orucu, tamamen doğal gıdalar ve sağlıklı bir yaşam tarzı gerekir.

Bu zehirler vücudunuza yayıldığı anda, genellikle depresif duygularla karamsarsınız. Hayatın alay konusu eve gelir. “Her şeyeye değ er mi?” diye merak etmeye baş larsınız. Sonra bir sabah uyanırsınız ve yine neş eli benliğ inizi bulursunuz. Biraz sarsılmış olsanız da, umarım düş manı yendiniz. Gazeteler, dergiler, televizyonlar ve radyolar, sizi o “yarı canlılık” hissinden kurtarmayı vaat eden ürünler satıyor. Hangisini alıyorsunuz? Fiziksel ve zihinsel olarak elinizden gelenin en iyisini hissetmenin ve elinizden gelenin en iyisini aramanın kısayolları yoktur.

Kötü yaşam alış kanlıklarının cezasını çekiyorsun!

İ yi yaşam alış kanlıklarınız tarafından büyük değ üde ödüllendiriliyorsunuz!

Yaş lanmayan Doğ a Ana, vücudunuzu kötüye kullanmaktan kurtulmanıza izin vermeyecek. Vücudunuza dü ve cansız yiyeceklerle her hakaret ettiğ inizde yüksek bir bedel ödememiz gerekir. Tabii ki, vücudunuzu yatış tırmak veya canlandırmak için ilaçlar alabilirsiniz, ancak herhangi bir eski şeyi yiyip bir tür sihirli hapı yutup ondan kurtulabileceğ inizi düş ünüyorsanız, bir aptallar cennetinde yaşıyorsunuz demektir. Midenizi her çöp tenekesi yaptığı nızda çok pahalı bir bedel ödersiniz! Kalbiniz ve atardamarlarınız acı çekiyor. Kendi kendini zehirleme (kendini zehirleme) büyüleriniz hayatınızı kısaltıyor. Her saldırı bir iz bırakır ve bu nedenle korkulacak bir şeydir. Lütfen kan dolaş ımınızı zehirlemeyin.

Bragg Sağ lıklı Yaşam Tarzı'nı yaşam ayarak olası tüm ototoksikasyonlara karşı kendinizi savunmayı ve korumayı öğ renin.

Haftada bir kez, 24 ila 36 saat arasında süren tam su orucunu alış kanlık haline getirin. Yemek yediğ iniz günlerde sadece doğal, organik ve zehirsiz besinler tüketin. Zihninizin vücudunuzu yönetmesine izin verin. Et aptaldır! Midenizi her şeyi besleyebilirsiniz. Ş imdi sağ duyunuzu kullanacak ve yeni sağ lık zekasıyla yemek yiyeceksiniz.

Vücudumuza bakmadığ ımız zaman sinir sistemi bocalar ve acı çeker.

Yaşam ınızda daha fazla dinginlik, barış ve sevgiyi teş vik edecek olumlu yaşam tarzı alış kanlıkları oluş turmak için sağ lıklı benlik saygısı geliş tirin. -Patricia Bragg

Sağ lıksız Yaş am Tarzı ve Aş ırı Yeme Öldürücüdür Ş unu

kesinlikle aklınızda bulundurun: Kendi kendine zehirlenme, canlı sağ lığ ın en büyük düş manıdır. Tüm büyük fiziksel sorunların temel nedeni budur, çünkü hastalık zehirli bir kan dolaş ımında baş lar. Kalbi, atardamarları, karaciğ eri, böbrekleri ve eklemleri etkileyen çoğ u rahatsızlığ ın teme Kan dolaş ımınız, yaş am nehriniz zehirlendiğ inde, bunun diğ er tüm nedenlerin toplamından çok erken yaş lanmayla ilgisi vardır. Kanınızı saf, temiz ve sağ lıklı tutmak savaş ın yarısıdır! Diğ er katil, midenizi ve sindirim sisteminizi aş ırı yükleyerek, önceki yemeğ i sindirmeyi bitirmeden ona yeni bir iş veriyor.

Aç olmasanız bile düzenli zamanlarda yemek yemeniz öğ retildi. Çoğ u, yemek zamanı geldiğ inde kendilerini otomatik olarak doldurur. Bu yanlış ve bilimsel olarak modası geçmiş , çünkü vücudunuzu aş ırı doldurmak çok sağ lıksız!

Patricia ve ben Güney Amerika'da 12 ülkeyi ziyaret ederek bir gezintiye çıktık. Aş ırı doldurulmuş yolcular, kamalarında erkenden uyandırma kahvaltısıyla baş ladılar. Daha sonra bir saat kadar sonra yemek salonunda domuz pastırması, jambon, yumurta, ekmek, kızarmış ekmek, reçel, kızarmış patates ve galon kahveden oluş an resmi bir kahvaltıyı ve ardından güvertede öğ leden sonra atış tırmalıkları yediler. Ardından öğ len büyük bir açık büfe öğ le yemeğ i, 16:00'da yapış kan hamur iş leriyle ikindi ç ayı, 19:00'da büyük bir akş am yemeğ i ve 11 : 00'de baş ka bir büyük büfe . Ne yazık ki birkaç hafta içinde 5 kiş iyi denize gömdük ! Hepsi otointoksikasyondan dđdü! Bu tür aş ırı yeme fermentasyonu, ç ürümeyi, hastalığ ı ve dđmü teş vik eden

31

Hayat Birç okları İ ç in Yavaş Bir İ ntihardır

Beş ikten birçoğ u , varoluş un baş langıcında yıllarını gönlüsüzce kırparken, sonunda bilmeden onları daha büyük parç alara ayırırken, beş ikten sağ lıklarına zarar vermeye baş lar. Mutlulukla bilinçsiz, mumlarını her iki uç ta ve hatta bazen ortada yakarlar! Pek çok insan, sağ lıksız yaş am tarzı alış kanlıklarının, hastalıklarının ana nedeni olduğ unu fark edemediğ i için sağ lık sorunları yaş ıyor.



Neden 120 Yıla Kadar Hayatın Keyfini Çıkarmıyorsunuz?

Sağ lık araş tırmalarına ve Yaratılış 6:3'e göre sağ lıklı bir bünyeyle doğ an herhangi birinin 120 yıl iş aretine ulaş abileceğ ine hiç ş üphe yok! Neden? Yaş lılık hastalığı yoktur. Ş imdi beni takip edin: Eğ er çocukluktan baş layarak sağ lıklı besleniyorsanız, ayrıca haftada bir gün ve yılda birkaç kez 7 ila 10 gün arasında oruç tutuyorsanız - o zaman dümcül bir hastalığ a yakalanmak nasıl mümkün olabilir?

Günümüz çocukları yanlış besleniyor! Birçok anne bebeklerini emzirmez. Bazıları, yavruları için en büyük gıdayı, yani anne sütünü üretecek iç sağ lık ve canlılıktan yoksundur. Bebekleri biberonla beslenir ve hepsi rafine beyaz unlar, ş eker ve tehlikeli derecede dümcül tuzla dolu kavanozlardan iş lenmiş bebek maması verilir.

Modern çocuğ un fiziksel makinesinin kötüye kullanılması doğ umla baş lar! Bu trajik koş ullar altında, er ya da geç erken bozulma kaç ınılmazdır.

32 Sağ lık konusunda aydınlanma arıyorsanız, çevrenizdeki insanlara bakın. Her gün, kıyıda kıyıya binlerce hastanede kritik derecede hasta olan 25 milyon Amerikalı var. 300.000 doktor, ülkemizde çaresizce hasta olan insanları iyileş tirmeye ç alış makla ç ılgınca meş gul! 150.000'den fazla diş hekimini, Amerikalıların ihtiyaç duyduğ u diş hekimliğ inin %10'unu bile yapamıyor ! Toksik gümüş cıva dolgularından, tüm florürlü sulardan, diş macunlarından, jellerden vb. kaç ının (bkz. sayfa 152). Bragg kitabı Su - Ş ok edici Gerçek'i okuyun.

Çoğ u çocuğ un ağ ızlarının 17 yaş ına gelmeden ç ürük ve ç ürüklerle doluğ unu görüyorum. Biz çok hasta, hasta bir milletiz! Sağ lıklı ve hayati bir ülke olduğ umuza inanmak için beynimiz yıkandı. Dünyanın gerçekleri ve rakamları farklı bir hikaye anlatıyor. Aş ırı yemeseniz bile, yediğ iniz yiyecekler çoğ unlukla sağ lıksızdır. Yine de biraz fizyoloji, sağ lık, diyet ve oruç bilgisi sizi sağ lık iflasından kurtarabilir. Cehalet, aş ırı hoş görüden daha kötü bir düş mandır. Vücudunuzu elden geçirin ve değ erli sağ lığ ınızı koruyun! Yürüyen bir zehirli fabrika olamaz ve acısız, yorulmaz, yaş lanmayan bir vücutta uzun bir süper sağ lıklı yaş am sürmeyi bekleyemezsiniz.



İ nsanın günleri 120 yıl olacaktır. - Yaratılış

6:3 Doğ anın gücü sizinle olsun! - George W. Lucas, Jr., Yıldız Savaş ları

Otointoksikasyon Hastalığı ı Teş vik Ediyor

Virginia'da tipik bir güney diyetiyle yetiş tirildim. Yemeğ imin yüzde doksanı tavada hazırlandı: kızarmış tavuk, kızarmış jambon, domuz pastırması, patates, domuz pirzolası ve her türden diğ er kızarmış etler. Ağ ır krema, un sosları ve sıcak bisküviler ve bol miktarda turta, kek ve jde yedim. Geriye dönüp baktığ imda, gençliğ imde bu kendi kendini zehirlemenin acısını çektiğ imi ve farkında olmadığ ımı görüyorum. Uyuş turucudan iç renmeme rağ men, içimdeki zehirlerin kendimi uyuş turmasına izin verdim. Nadiren onlardan tamamen kurtuldum ve sahip olduğ um ortalama sağ lık, doğ al mirasım olan parlak sağ lıktan çok uzaktı.

Genellikle gece 8 yerine 10 saat uyudum ve eminim ki fazlalık büyük ölçüde otointoksikasyondan kaynaklanıyordu. Uzun bir gece uykusundan sonra bile, nadiren tazelenmiş hissederek uyandım, ayrıca ağ zımda acı bir sabah tadı vardı. Çoğ u insan gerç ekten yaş amıyor; onlar sadece varlar. O kadar zehirli zehirlerle dolular ki, yaş amak bir ç abaya dönüş üyor. Çok az insan güneş in doğ uş unu görmek için erken kalkar ve yeni günü heves ve neş eyle selamlar! Ben ş imdi yapmak!

33

Yatak odalarımıza, yaş am pillerimizi ş arj etmek için uykuda belirli bir süre geç irmemiz gereken ş arj alanları olarak bakalım. Yatak odalarımızı bol temiz hava ve ış ıkla düzenli ve huzurlu hale getirelim.

Sıcak yazlarda tavan vantilatörleri güzeldir. Sabahın erken saatlerinde her zaman daha baş arılı olursunuz - bu nedenle sabah erken kalkmayı geliş tirmeye çalış ın. Aklına koyarsan yapabilirsin! İ ş günleri, erken kalktığ ınızda, ağı le yemeğ inizi yedikten sonra 20 dakika "kedi uykusu" yapın.

Dünya ç apında milyonlarca kiş inin neden tütün, alkol, kahve, ç ay, kolalı içecekler ve "pep hapları" gibi uyarıcılar kullandığ ını anlıyorum. Otointoksikasyonun neden olduğ u ç aresiz yorgunluk ve depresyon ruh halleriyle savaş maya çalış ırlar. Toksinlerin dertlerini anlatan sayfalar yazabilirim. Genç ken kanım zehirlendi. Hiç kimse onların saf kan dolaş ımını bozmaya kalkış mazdı, yine de sürekli olarak, cehalet içinde değ erli hayatımı sağ lıksız yiyeceklerle kirlittim. Hayatınızı analiz edin ve gerektiğ inde iyileş tirin. Günlük bir günlük tutun.

Milyonları Etkileyen Asidozdan Kurtulmak

Kan dolaşımının alkali olması gerektiği büyük gerçeği keşfetmem bunca yıllık araştırmamı ve çalışmamı aldı. Yine de çoğumuz için asit halindedir.

Baş ağrısı ve hazımsızlıktan sivilcelere ve soğuk algınlığına kadar çoğumuzun problem, sağlıklı gıdaların neden olduğu kendi kendine zehirler nedeniyle asidozdan kaynaklanır. Yaşam akışı bu kadar kirlendiğinde, bağışıklık sistemimiz vücudu hastalık ve hastalıklara karşı nasıl koruyabilir? İnsanlar, mucizeler yaratacak sihirli bir hapı ararken, farkında olmadan sağlıklı yaşam tarzlarıyla vücudu hastalığa hazırlar ve sonra kontrolden çıkmasına izin verirler!

Şimdi siz de benim kadar safsanız, "Bu sözde asitliği gidermek için ne yapabilirim? Kanımı nasıl temizleyebilirim?" Cevap: "Alkali oluşuran sağlıklı gıdalar sağlayarak." Asidozun ilk belirtisinde (mide ekşimesi, şişkinlik, yorgunluk vb.) 3 günlük su orucuna gidin. Oruç tuttuktan sonra alkali oluşuran sağlıklı yiyeceklere geçin ve akıllı olun, sağlıklı yiyeceklerden daima kaçınin!

34

Alkali Oluşturan Gıdalar Nelerdir?

"Ama alkali oluşuran gıdalar nelerdir?" Sen sor. Genel olarak konuşursak, organik, çiğ meyve ve sebzeler, salatalar ve yapraklı yeşillikler ve hafif buharda pişirilmiş sebzelerdir. Diyetinizin beşte üçü hem çiğ hem de pişmiş meyve ve sebzelerden oluşmalıdır. Pişmiş yiyecekleri yemeden önce çiğ taze meyvenizin veya çiğ sebze bahçesi salatanızın tadını çıkarmak her zaman en iyisidir. 231. sayfadaki tarife bakın.

Alkali oluşuran gıdalar vücudunuz için en önemli olanlardır. Bazılarınız "çiğ meyve sebze bana gaz veriyor vs" diyecek. Bunun nedeni, asit tarafında olmanız ve alkali yiyecekleri yediğinizde, ev temizliğine ve toksinleri kan dolaşımınızdan ve vücudunuzdan uzaklaştırmaya başlamasıdır. Böylece onları yemekten kaçınır ve sizinle aynı fikirde olmadıkları gibi zayıf bir bahane kullanırsınız. Sizinle aynı fikirdeler ve toksik vücudunuzun kesinlikle temiz, sağlıklı ve alkali olmanıza yardımcı olması için onlara ihtiyacı var!



Hayatınızı kontrolden çıkış bir sarmaldan durdurun! Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını izleyerek hayatınızın Sağlıklı Kaptanı olun - bugün başlayın! -Patricia Bragg

Ham, Organik Meyve ve Sebzeler Tabiat Ana'nın Mucize Temizleyicileri

Bazı çiğ meyve ve sebzelerden kötü tepki aldığınızda bunların temizleyici ve arındırıcı gıdalar olduğunu unutmayın. Vücudunuzun toksik zehirlerini azaltana kadar küçük bir miktar kullanın. Haftalık 24 saatlik orucunuz, vücudunuzdaki birçok atıktan kurtulacaktır. 3 ila 7 gün arasında oruç tutacak kadar bağ ırsak gücünüz varsa, sizinle aynı fikirde olmayan temizlik gıdalarından kaynaklanan sorunların çoğu sona erecektir. Asit oluş turan besinler nelerdir? Baş ta ş eker, ürünleri ve kahve, ç ay, alkol, et ve balık.

Ş üphesiz, ikincisinin bir kısmını bile hariç tutma fikri sizi korkutacaktır, ancak yaş lanmadan yaş amak istiyorsanız, ilk baş ta sizi korkutan birçok ş ey yapmalısınız. Sonunda deş etiniz karş ısında deş ete düş eceksiniz. Genellikle yeni bir görev zordur çünkü olacağı nı düş ünürsünüz. Kolay olduğu u ve daha kolay hale geldiği i fikriyle üstesinden gelin! Ağ ırlıklı olarak organik meyveler, sebzeler, salatalar, kuruyemiş ler ve tohumlardan oluş an bir diyetle yaş amak zor değ il. Meyvelerin lezzetli olduğu unu kimse inkar edemez.

35

Salatalar çok çeş itli olabilir. Sebzelerin listesi uzun ve çeş itlendirilmiş tir. Tüm çiğ fındık ve tohumlar, çiğ veya hafif kavrulmuş cevizler, bademler, cevizler, ayçiçeğ i tohumları, susam tohumları vb. besleyici ve lezzetlidir. Kendinizi bu yiyeceklerle sınırlamanıza gerek yok, ancak asidoza yatkınsanız, orucu meyve, salata ve sebzelerden oluş an bir diyetle birleş tirmelisiniz.

Et yemeniz gerekiyorsa, haftada sadece 2 veya 3 kez olmalıdır. En ufak bir kötü hissetme belirtisinde, hızlı bir ş ekilde daha sağ lıklı vejetaryen alkali diyetine geri dönmek en iyisidir. Baş ağ rısı, baş dönmesi, görüş te lekeler, ağ ızda acılık, vücut yorgunluğ u ve zihinsel tıkanıklık sadece bir safra krizini gösterir, ancak yine bozukluk daha derinlerde olabilir. Karaciğ eriniz olduğu unu düş ünüyorsanız, tüm yağ lı ve etli yiyecekleri kesmelisiniz. Ayrıca, tüm rafine ş ekerleri ve rafine niş astaları kesin. İhtiyacınız olan az miktarda proteini organik sağ lıklı bitki kaynaklarından, fasulyelerden, çiğ kuruyemiş lerden ve tohumlardan, filizlerden vb. alabilirsiniz. 233. sayfadaki Bitkisel Protein % Tablosu, yemek için bazı sağ lıklı fikirler verir.



Kötü yemek piş irme mutluluğ u azaltır ve ömrü kısaltır. – Çağ ların Bilgeliğ i

Zihniniz Vücudunuzu Kontrol Etmeli Durumunuzun

otointoksikasyon olduğu unu ihtiyatlı bir ş ekilde varsayın. Enerjinizin düş ük olduğu unu ve eş it seviyede olmadığ ını düş ünüyorsanız, 24 saatten 3 veya 4 güne kadar kısa bir oruç tutun. Saf, buharla damıtılmış sudan baş ka bir ş ey içmeyin. Daha sonra su hakkında daha fazla bilgi vereceğ im.

Yemek iç in bir öğlem yaş ayacaksınız, ancak gerçek bir aç lık hissetmeyeceksiniz. Belli aralıklarla beslenmeye alış kın olan vücut refleksleridir. Yine söyleyeyim, “Et aptaldır!” Her türlü istek var, ama onun efendisi olmalısın. Tüm vücudunuzu zihninizle – insan mucizesi bilgisayarınızla – kontrol etmelisiniz. Oruç tutmanın muazzam bir kararlılık ve irade gerektirdiğ ini kolaylıkla kabul ediyorum.

İ lk 4 gün orucumu ç ok iyi hatırlıyorum . Ben İ sviçre'deki sanatoryumunda ünlü Dr. A. Rollier'in bakımı altındayken.

Tüberkülozla yaş am savaş ı veriyordum ve birkaç aydır sanatoryumdaydım. Dr. Rollier bana bunun harika bir deneyim olacağ ını söyledi – ve kesinlikle öyleydi! İ yi doktor bana her gün idrarımı incelememi söyledi, bu yüzden her gün idrarımdan bir örnek alıp bir ş iş ede tuttum. Onu odamda bir rafa koyardım ve her gün örneklerine bakardım.

İ drar soğ uyup ç öktüğ ü iç in vücudumdan çıkan büyük miktarda yabancı maddeyi görebiliyordum.

Orucu bitirir bitirmez, bol miktarda taze meyve ve çiğ ve hafif buharda piş irilmiş veya fırınlanmış sebzelerden oluş an oldukça alkali bir diyetle yerleş tirildim. Oruçtan yaklaşık 2 hafta sonra, hayatım boyunca hiç bilmediğ im bir neş e ve esenlik duygusu yaş adım!

O andan itibaren sağ lığ ım ve canlılığ ım sıç ramalar ve sınırlarla büyüdü! Dr.

Rollier'in gözetimi. Beni haftada 24 saat oruç la baş lattı ve sonraki 9 ay içinde 7, 14 ve 21 gün oruç tuttu. Oruçlar arasında alkali bir diyetle beslendim.

Yediklerimizle değ il, sindirdiklerimizle yaş ıyoruz. – Abernethy

Forma girmek için asla geç değ ildir, ancak günlük azim gerektirir. – Thomas K. Cureton

Ömrünü uzatmak için öğ ünlerini azalt. – Ben Franklin

Midenizi Sağ Lıklı ve Alkali Tutun

Asidoz, pozitif bir hastalıktan çok negatif olduğ u için, bundan sakınmalısınız. Hiç, "Ah, ben biraz renksizim; düş ük enerji; gerç ek bir sebep olmadan biraz mavi. Herkesin izin günleri vardır. Hayatın bir parç ası gibi görünüyor." Öyle bir şey yok! Kendinizi spazmodik sağ lık değ il, tutarlı bir sağ lık durumunda tutabilirsiniz. Vücudunuzun iyi bir makine olduğ unu, uygun özenle asla yanlış gitmeyeceğ ini düş ünebilirsiniz.

İ lk asidoz ş üphesinde diyetinizi analiz edin. Grimsi bir dil, ani bir öfke, yüzün kızarması; bunlar dikkate alınmayacak kadar önemsiz değ il! Onlar kırmızı yanıp sönen tehlikenin iş aretleridir! Belki bugün çok fazla olmayabilirler ama yarın daha ısrarcı olacaklar.

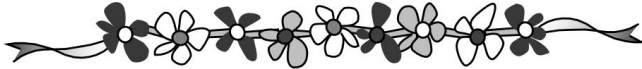
Asidoz, eyleminde sinsidir ve birikimlidir; ve kendinizi savunmaya baş lamanız gereken gün yarın değ il, bugündür, ç ünkü hayat kendini savunmadır. Rakibiniz size dezavantajlı durumda ve dayanıklılıkta eksiklerinizi sağ lıklı bir yaş am tarzı sürdürerek tamamlamanız gerekiyor!

O halde asidozdan ve davet ettiğ i tüm kötülüklerden sakının.

37

İ stilacı mikroplardan sorun istemenin yanı sıra, kronik asidoz yüksek tansiyona ve ardından arterioskleroza (atardamarların sertleş mesi) yol açacaktır.

Böylece yıkım zinciri iş liyor: aş ırı asitli diyet otointoksikasyonu, yüksek tansiyon, sert arterler ve nihayetinde erken düm. Yüksek ş ekerli, yüksek yağ lı ve yüksek proteinli diyetler asidozu teş vik eder. Onlardan uzak dur! Organik kaynaklardan meyve, sebze ve tahıllar açısından zengin sağ lıklı bir diyet yapın. İ lk tehlike iş aretinde, güçlü olun ve tüm sağ lıksız alış kanlıklardan vazgeç in ve Bragg Sağ Lıklı Yaş am Tarzını sadakatle yaş ayın. Bu sizi süper sağ lığ a yönlendirecek!



Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş adığ ınızda, kendi güçlü iç savunma cephaneliğ inizi etkinleş tirmeye ve en yüksek verimlilikle sürdürmeye yardımcı olabilirsiniz. Kötü, sağ lıksız beslenme alış kanlıklarının vücudunuzun hastalıklarla savaş masını ve sağ lıklı kalmasını zorlaş tırdığ ını unutmayın! – Paul C. Bragg

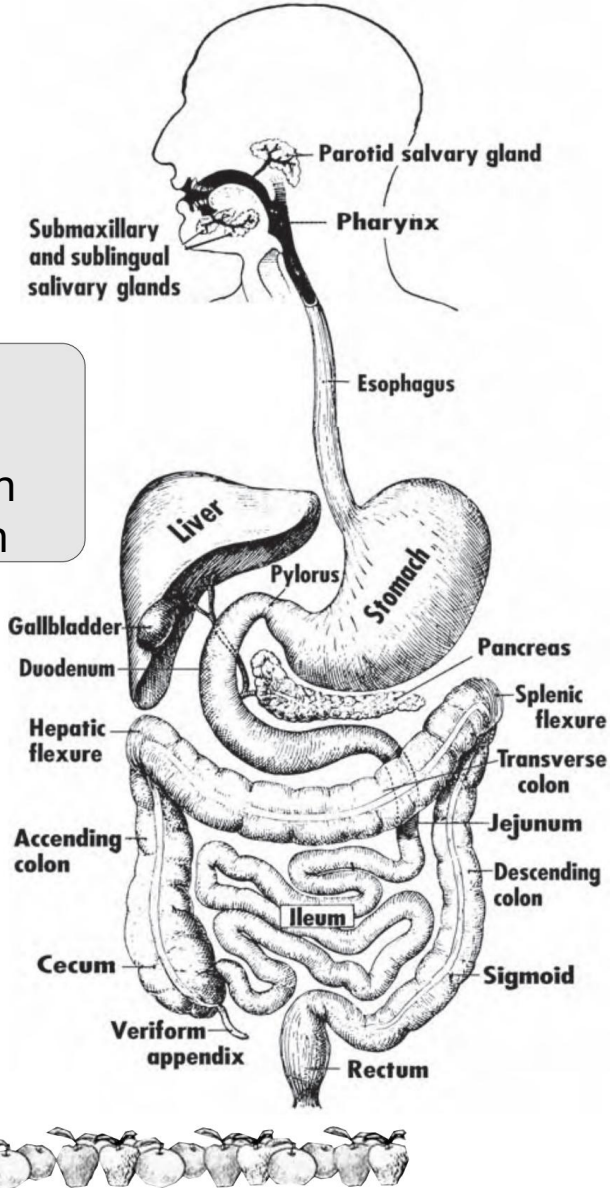
Hangi yara iyileş ti ama hafif derecelerde. – William Shakespeare

Küçük ş eyler yabani otlar gibidir - onları ne kadar uzun süre ihmal edersek o kadar büyürler.

Mükemmel pH Dengeleyici – Elma Sirkesi pH asit/alkali

dengeğini sağ lıklı tutmak için baş ka bir önlem, günde üç kez sağ lıklı Bragg Organik Çğ Elma Sirkesi Kokteyli'nin tadını çıkarmaktır. Kalktıktan sonra bir bardak, ağ le yemeğ inden bir saat önce ve akş am yemeğ inden bir saat önce bir bardak için. Sayfa 161, 238'i ve tarif sayfasını 230 okuyun.

Önemli Parçaları Sindirim sistem



Bragg Organik Filtresiz Elma Sirkesi "Anne" ile vücudun hayati asit-alkali dengesini korumak için tavsiye ettiğ im 1 numaralı besindir.
– Gabriel Cousens, MD, "Bilinçli Yeme" ve "Spiritual Nutrition" kitaplarının yazarı

Oruç Ölümcül Savaş ıyor Asit Kristalleri

Toksik Asit Kristalleri

Sizi Sertleş tirmek için Eklemlerinizi Çimento Yapın

Herhangi bir sokak köş esinde durun ve ortalama bir insanın topallamasını izleyin. Ayakları, dizleri, kalçaları, omurgaları ve kafaları çimentolanmış gibi görünüyor. Hareketlerinde serbest salınım hareketi yoktur. Ayaklarına bakalım. Ayaklarını ağ ır bir ş ekilde kaldırıp düz bir ş ekilde yatırıyor gibi görünüyorlar. Dizleri tamamen çimentolu ve sert görünüyor. Sallanan kalça hareketinde çok az hareket vardır, omurgaları serttir ve baş ları da öyle. Tüm esneklik ve esneklik, serbest sallanan bir gövdeden çıkmış gibi görünüyor.

39

Kristaller Çimentodur – Yağ lama Değ ildir İ nsan vücudundaki her kemiğ in hareketli eklemleri arasına Doğ a Ana, eklem sıvısı olarak bilinen bol miktarda kayganlaş tırıcı yerleş tirmiş tir. Diyelim ki 10 yaş ında bir gence bakın ve vücudundaki her hareketli eklem rahat hareketini izleyin. Bu neden? Cevabınızın ş u olacağ ını biliyorum: “Bu çocuk daha 10 yaş ında. 66 yaş ındayım . Eklemlerimde 10 yaş ındaki bir çocuğ un sahip olduğ u hareket özgürlüğ üne sahip olamıyorum .” Sana cevabım, “Neden yapamıyorsun? Eklemlerin serbestçe ve kolayca hareket etmesini sağ layan sinovyal sıvı miktarıyla yılların ilgisi yoktur. Vücudunuzun hareketli eklemlerini güç lendiren tek bir ş ey var ve o da toksik asit kristallerinin birikmesidir.”

Yaş toksik değ ildir. 50, 60 veya 70 yıl yaş ıyor diye , takvim yıllarınız nedeniyle eklem sıvısı arzında bir azalma olmamalıdır.



"Vejetaryen" kelimesi "sebze" kelimesinden değ il, Romalılar arasında güçlü, sağ lam, tamamen sağ lıklı bir adam anlamına gelen Latince homo vegetus ifadesinden türetilmiş tir. –Paul C. Bragg

Toksik Asit Kristalleri Vücudunuzda Nasıl Oluş ur 85'i

ç oktan geç miş olmama rağ men yaş imdan bağ imsız olarak en esnek vücuda sahip olmaktan gurur duyuyorum ve yaş lanmamış hissediyorum! Baş ımın üzerinde dururken zor yoga duruş larını kolaylıkla yapabilirim. Dünyada ç ok az insan bunu yaş tan bağ imsız olarak yapabilir. Tabiat Ana, bir kiş inin vücudunu yaş landıkça sertleş tirip sağ lamlaş tıramaz ve yine de bir gencin esnekliğ ine sahip olmama izin ve

Vücudumuzda günlük yaş amımızın yarattığ ı zehirlerden kurtulan 4 büyük eliminasyon sistemi vardır. Doğ ası gereğ i yemek yeriz, sıvı iç eriz ve hava soluruz.

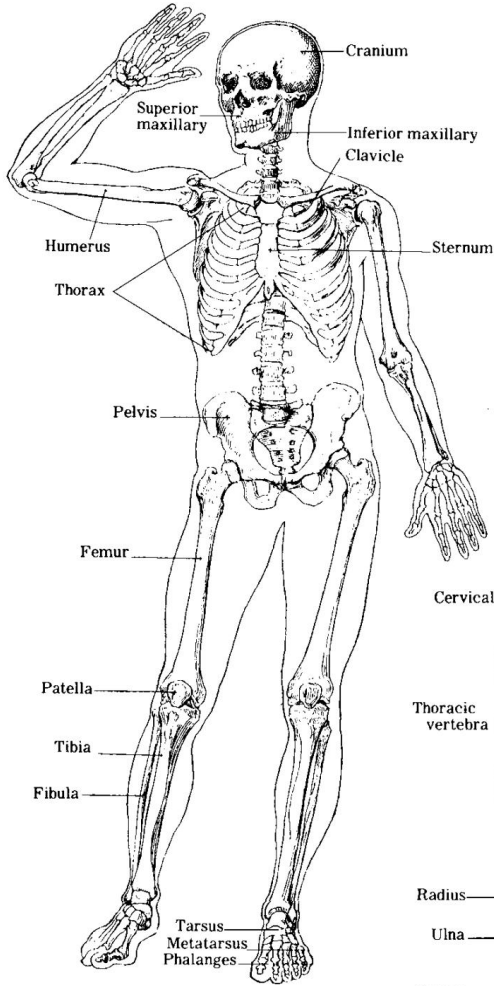
Ç oğ u insan ç ok fazla yemek yer, aç ılıktan ziyade alış kanlıkla yemek yer. Yemekleri saat baş ı yemek yemeleri gerektiğ ine inanmak iç in beyinleri yıkandı. Bir Fizyoterapist olarak uzun deneyimlerden biliyorum ki, bu grotesk ş ekillere sahip insanlar bu sözde normal yemekleri yakamazlar. Aç olsunlar ya da olmasınlar kahvaltı yapmaya ş artlandırılmış lar, bu yüzden jambon, domuz pastırması, yumurta, sıcak kek, ş ekerli ç örek ve tatlı rulolar, kızarmış ekmek, jde, reçeller, kızarmış patates, krep, waffle, domuz sosisi ile besleniyorlar. kahve, sıcak ç ikolata ve kuru iş lenmiş (sağ lıksız) tahıllar.

Vücut, bu ağı r kahvaltıları sürekli çiğ nemek, sindirmek, öümsemek ve ortadan kaldırmak iç in yeterli Hayati Kuvvet enerjisine sahip değ ildir. Geriye her zaman toksik bir kalıntı kalır. . . bu toksik kalıntı nereye gidiyor? Vücuttaki hareketli eklemlerde birikintiler halinde yoğ unlaş ır ve kristalleş ir. Eklemler onlara sorun çıkarmaya baş layana kadar ç ok az hissedilen yavaş bir süreçtir. Hareketli eklemlerde bu ağı r asit kristalleri ve toksin konsantrasyonlarını oluş turmak iç in yıllarca yanlış beslenme gerekir. Kalsiyum benzeri bu mahmuzlar eklemlere yapış ıp kireç lenmiş maddeler sinovyal sıvının yerini aldığ ında, vücudun hareketli eklemlerinde ağı rı ve sızılar hissedilir ve ağı rıya neden olur.



ABD, kalp hastalıkları, felç, kanser, artrit ve diyabette dünya lideri!

Su vücudunuzun her bir parçasından geçer, onu temizler ve besler. Ancak yanlış türde su - inorganik mineraller, zararlı toksinler, kimyasallar ve diğ er kirleticiler ile vücudunuzu kirletebilir, tı kayabilir ve yavaş yavaş vücudunuzun her bđümünü taş a çevirebilir.



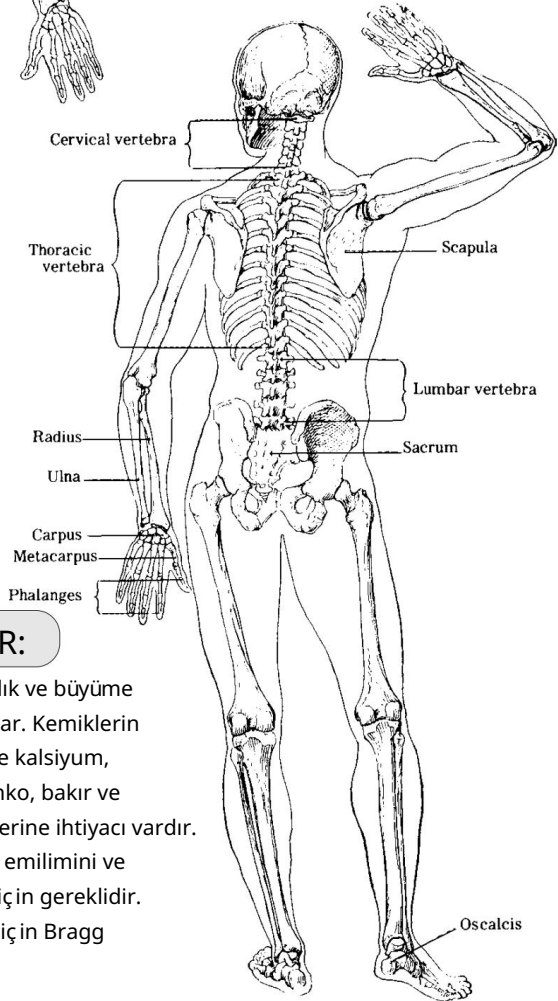
Önden görünüş

SAĞLIKLI KEMİKLER:

Kemik, tüm canlı dokular gibi, sağlıklı ve büyüme için yeterli beslenmeye ihtiyaç duyar. Kemiklerin yeterli düzeyde minerallere, özellikle kalsiyum, fosfor, magnezyum, mangan, çinko, bakır ve silikona ve ayrıca A, C ve K vitaminlerine ihtiyacı vardır. D vitamini ve bor, uygun bağ ırsak emilimini ve kalsiyumun kullanımını sağlamak için gereklidir. Kemikleri sağlıklı ve güçlü tutmak için Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını Yaşayın!



bu
Kemikler
İnsan
Göde



Arka plan

Her insan, bedeni denilen bir tapınağın kurucusudur. Hepimiz heykeltıraş ve ressamız ve malzememiz kendi etimiz, kanımız ve kemiklerimizdir. -Henry David Thoreau

Eklem ve Sırt Ağrıları – İnsanlığın Laneti Toksik Kristaller

Önce ayaklara ve her ayakta 26 hareketli kemiğe saldırır. Yerçekimi kuvveti toksik kristalleri ayaklara gönderir. Yavaş yavaş ayaklar ve ayak bilekleri sertleşmeye başlar, çünkü toksik asit kristalleri ayakların eklemlerindeki yağ lamanın yerini alır ve yerini alır. Esnek ayaklara sahip olmak yerine sertleşir ve kolayca yorulurlar (sayfa 138'i okuyun). Ağrıyorlar, yanıyorlar ve muazzam bir sefaletle neden oluyorlar. (Ayak ve Sırt kitaplarımızı okuyun.)

Ayaklardan ve ayak bileklerinden toksik asit kristalleri yukarı doğru hareket ederek birçok insanın diz ağrısı çekmesine neden olur. Zaman geçtikçe eklemlerin bozulması da artar. Yakında toksik kristaller büyük hareketli kalça eklemlerine sızar - insanların kalçalarını hareket ettirme biçiminden sert ve ağrılı olduklarını fark edeceksiniz.

Çok az insan ağrıyan veya sert bir sırttan kurtulur. Orta yaşlı insanların eğer ilmelerini ve doğrulduklarında yüzlerindeki acıyı fark etmelerini izleyin. Her gün ıstırap içinde haykırıyorlar, "Ah, ağrıyan sırtım!" Ancak toksik asit kristalleri alt sırtta durmaz, omurgaya, kürek kemiklerine, omuz eklemlerine, boyuna ve dirseklere kadar giderler. . . sonunda bileklere ve parmaklara doğru sürünür. Bazı insanlar zehirli asit kristalleriyle o kadar doludur ki ellerini kapatamazlar veya yumruk yapamazlar.

Hepsi yanlış bir şekilde bir şeyi suçluyor: "Bütün ağrılarım ve ağrılarım yaşılanıyor olmamdan kaynaklanıyor."

İnanmıyor musun? Bu asit kristalleri vücudunuzda kalan ve hareketli eklemlerde kendilerini tutan zehirlerdir. Amerikan halkı, ağrıyan eklemlerden kurtulmak için milyarlarca ağrı kesici kullanıyor.

Binlerce insan rahatlamak için sıcak maden banyolarına gidiyor. Sorunlarının giderilmesi için birçok farklı tıbbi tedavi kullanılmaktadır. Vücudunuzun detoks yapmasına ve kendini iyileştirmesine yardımcı olabilmemiz için size sağlıklı giden yolda rehberlik etmesi için oruç tutmayı ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını sunuyorum.

Doğru ada ne ödül ne de ceza vardır - sonuçları vardır! –
Robert Ingersoll

Hayatta hızını çekmekten daha fazlası olduğunun farkına varmamı sağla.

Periyodik oruç, vücudunuzun doğal temizleme ve gençleşme eğilimine bağlı kalmanızı sağlar. – Pamela Serure, 3 Günlük Enerji Orucu

Arınma Orucu 24 ila 36 saat veya 3

ila 10 gün arasında oruç tuttuğ unuzda, ş ifa gücü vücudunuzda çalış maya baş lar. Size defalarca kendinizi temizleme, arındırma ve gençleş tirme gücünün bedeninizde olduğ unu söyledim. Bu güç her zaman vücudunuzda olmuş tur. Tam bir damıtılmış su orucuna gittiğ inizde, vücudunuzda normalde çiğ nemek, sindirmek, özümsemek ve yiyecekleri yok etmek için kullanılan Hayati Güç, vücudunuzu arındırmak için kullanılır.

Oruç budur: Derin bir iç temizlik, Hayati Güç oluş turmak için fizyolojik bir dinlenme.

Ş imdi diyelim ki 60 yaş ında bir insansınız ve aç olsanız da olmasanız da günde 3 öğ ün yemek yiyorsunuz ve toksik asit kristallerinin vücudunuzun hareketli eklemlerinde birikmesine izin veriyorsunuz. Doğ a Ana'nın ve vücudunuzdaki yaş amsal gücün yıllar içinde biriken toksik kristalleri parçalaması zaman alacak.

Kendini Yeniden İnş a Eden Adam

43

Yıllar önce bana gelen Bay Evans'ı hatırlıyorum. Acı iç inde ofisime girdi. Kaliforniya'da tanınmış bir doktor ona "Reçete edildiğ i gibi fizik tedavi" yazan bir reçete vermiş ti. Ayrıca sağ lığ ıma ve ş ifa pratiğ ime yardımcı olan bir fizyoterapistim.

Bu adamın acıklı hikayesi ölkemizdeki milyonlardan biridir. Harika vücuduna nasıl bakacağ ını bilmek için hiç bir zaman eğ itilmemiş ti, ancak günde 3 öğ ün yemek yemeye ve onu memnun eden her ş eyi yemeye ş artlandırılmış tı. Ş imdi, bu kitapta size birkaç kez "İ nsan Eti Aptaldır" demiş tim. Dilediğ iniz saatte midenize her ş eyi koyabilirsiniz. Sabah kalkıp mısır gevreğ i, jambon ve yumurta, kızarmış patates ve tost ile doldurup 5 fincan kahve ile yıkayabilirsiniz, ancak bu gibi yeme alış kanlıklarının sonuçlarına katlanmalısınız.

Oruç ve dua, İ sa'yı güçlendiriyor gibiydi, çünkü oruç süresi sona erdiğ inde, yeni bir güç ve duruş sergiledi. İ sa daha sonra Ruh'un gücüyle Celile'ye döndü. - Luka 4:14

Kendi sağ lığ ınız ve iyiliğ iniz için herhangi bir doktordan, herhangi bir hastaneden, herhangi bir ilaçtan ve herhangi bir egzotik tıbbi cihazdan daha fazlasını yapabilirsiniz. -Joseph Califano

Oruç, Diyet ve Egzersizle Kazanılan Zafer

Her ş eyden önce, vücudunuzun yemeğ ini alın teriyle kazanması gerekir. Bu, yalnızca fiziksel aktivitenize ve ikliminize uygun yiyecekleri yediğ iniz anlamına gelir. Bu adam genç, faal bir çiftlik çocuğ uyken yaptığ ı gibi yiyordu. Yavaş yavaş eklemeleri, ona acı veren bir acıya neden olan sinirlere baskı yapan toksinler ve toksik kristaller tarafından katılaşı yordu. Sefaletinden kurtulmak için kolay bir yol istiyordu. Ona dürüstçe, onu bu sefil duruma getirmenin uzun bir yanlış yeme ve kötü yaş am alış kanlıkları sürdüğ ünü söyledim. Ş imdi bu ağ rıları dindirmek için oruç tutmak, sağ lıklı beslenmek ve bol egzersiz yapmak gerekir. Zeki bir adamdı ve benim basit felsefemin gerçeğ ini gördü.

3 günlük distile su orucuna baş ladım . Orucun ardından ona kahvaltıda sadece taze meyve ve ağ le yemeğ inde çiğ sebze karış ımı salata yedirdim. Akş am yemeğ i için ona rendelenmiş havuç, pancar, doğ ranmış lahana salatası ve bir adet piş miş sebze yedirdim. Onu tüm hayvansal ürünler, et, balık, yumurta, peynir ve süt ürünlerinden çıkardım. Tüm tuz, ş eker ve rafine gıdaları elimine ettim. Onu iki ay boyunca tüm tahıllardan ve fasulye, bezelye, pirinç ve mercimek gibi tüm bakliyalardan çıkardım. Her gün bir banyo termometresi kullanarak suyu 104 dereceye getirerek 10 dakika sıcak banyo yaptırdım (1 bardak elma sirkesi ekleyin). Ona ilk gün 3 blok ile baş layan tempolu yürüyüş egzersiz programı verdim ve günde 3 mil yürüyene kadar her üç günde bir yürüyüş programına bir blok daha e

Her hafta 36 saat su orucu tuttu. Günler ve haftalar aylar geçtikçe ona bir 7 gün ve bir 10 gün oruç verdim. Bir yıl içinde bu adamı zar zor tanıyabilirdin! Ailesi ve arkadaş ları onun dönüş ümüne hayran kaldılar. Eklemeleri esnek hale geldi ve yıllardır yüzmemesine rağmen YMCA'ya katıldı ve haftada 3 gün yüzdü. Yıllardır bisiklete binmemiş ti, ancak bir tane satın aldı ve her seferinde kilometrelerce sürdü. O ve karısı dans etmeye baş ladı ve bir yıl içinde yarış malar kazandı. Sertlik onu terk etti. Hatta piyanoyu eline aldı ve iyi bir piyanist oldu.

Tabiat Ana Mucizeleri Yavaş a alış ır, Ama Kesinlikle Onun Kanunlarına

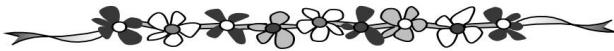
Uyduğ unuzda Bay Evans yaş landıkça gençleş iyo

Onun sefalet gitti! Bütün bunları kendi baş ına baş ardı!
Ben sadece kendisine yardım etmesi iç in ona yardım ettim!
Bir sağ lık ğ retmeni olarak, onun sağ lıklı yaş am tarzı
programını sadece doğ al yaş amdan ortaya koydum.
Bugün her hafta 24 ila 36 saat aralıksız oruç tutuyor. Yılda
dört kez - kış , ilkbahar, yaz ve sonbahar - 10 gün tam oruç
tutar. Canlı adımları, 20 yaş ındaki bir adamınki gibi !
Hareketleri hızlı ve isabetlidir. Bütün bunları bir günde, bir
haftada veya bir ayda yapmadı. Ona iş kence eden zehirleri
ve toksik asit kristallerini parçalayıp yok etmek zaman aldı.

Bay Evans'ın yaptığı nı sen de yapabilirsin! Beden kendi
kendini onarır, onarır ve kendi kendini idame ettirir. Tek
yapmanız gereken Tanrı'nın ve Doğ a Ana'nın yasalarına
göre yaş amak ve yaş ama sevinciyle düllendirileceksiniz.

Sadık bir sağ lık kaptanı olun ve Bragg Sağ lıklı Yaş am
Tarzını yaş ayın! Yaş am destek ilaç kokteylleri ve kalça
protezleri ile bocalamak zorunda kalmanı istemiyorum ama 45
süper enerji ve tam bir sağ lıkla YAŞ AMAYI seç!

Oruç , vücudunuzun hareketli eklemlerinden toksik asit
kristallerini uzaklaş tırma programınızın önemli bir
parçasıdır. Eklemlerinizin erken yaş lanmaya neden olan
bu toksik maddeden ne kadar arınmış olduğ unu yalnızca
siz bilirsiniz. Bugün ilk 24 saatlik damıtılmış su orucunuzda
baş layın. Oruç tutmanın vücudunuzun birçok hareketli
ekleminde ne gibi etkileri olacağı na siz karar vereceksiniz.
Bu anda, baş ınızı döndürün ve döndürün. Toksik asit
kristallerinin ğ ütme sesini duyuyor musunuz?



Ömrünü uzatmak iç in ğ ünlerini azalt. – Ben Franklin Bu

ğ retleri bilmek ve takip etmek sizin iç in gerçek
yaş am ve sağ lık anlamına gelecektir. – Atasözleri 4:22

Sağ lıklı yaş am tarzı, egzersiz, doğ al ilaçlar, alternatif terapiler, meditasyon
ve pozitif düş ünçle dua yoluyla sağ lıklı yaş amın cesur yeni dünyasına
girin veya belki yeniden girin. – Monica Skrzypczak

Beden akıllıca, fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak beslenmelidir.

Amerika'da ruhsal olarak aç durumdayız ve yetersiz beslenmiyoruz, ancak yetersiz besleniyoruz.

– Carol Hornig

Toksik Asit Kristalleri Eklemleri Gıcırdatır Duyduğ unuz gıcırdatma sesi, omurganızın en üst kemiğ i olan Atlas'ta birikmiş toksik asit kristalleridir. 24 saatlik veya 7 günlük orucunuz , Atlas'ınızdaki tüm toksik asit kristallerini ortadan kaldırmaz, ancak vücut arınması baş latılır. Haftada bir gün oruç tutun. Bir yılda 52 gün oruç tutacaksınız . O zaman vücudunuzun Hayati Kuvveti eklemlerinizdeki asit kristallerinin büyük bir kısmını ç özmüş olacaktır.

Her oruç tuttuğ unuzda, vücudunuzdaki her eklemden daha fazla özgürlük olduğ unu fark edeceksiniz. Yaş lanmama hissi, o sıkı, katı, yaş lanma hissinin yerini alacak. Vücudunuzun her hareketli ekleminde bir kez daha özgür ve gevş ek hissedeceksiniz. "Yeni Gençlik Duygunuz!" iç in teş ekkür etmek iç in Doğ a Ana'ya, oruç tutmaya ve doğ al yiyecekler yemeye sahip olacaksınız.

AŞ K İ LE KENDİ Nİ ZE SÖZ VERİ N

46

• Hiçbir ş ey iç huzurunuzu bozamayacak kadar güçlü olmak. • Tanış tığ ınız herkese sağ lık, huzur ve mutluluktan bahsetmek. • Tüm arkadaş larınıza özel olduklarını hissettirmek. • Her ş eye güneş li tarafından bakmak, iyimserliğ inizi ve hayallerinizi gerçekleşt irtmek. • Sadece en iyisini düşünmek, sadece en iyisi iç in çalış mak ve hayatınız iç in sadece en iyisini beklemek. • Kendi baş arınız iç in olduğ u kadar baş kalarının baş arısı konusunda da hevesli olmak. • Geçmiş in hatalarını unutmak ve parlak, taze geleceğ in daha büyük baş arılarına tutunmak. • Her zaman neş eli bir ç ehre takınmak ve karş ılaşt ığ ınız her canlıyı gülümsetmek. • Baş kalarını eleşt irtmeye vaktiniz olmayacak kadar kendinizi gelişt irtmeye çok zaman ayırmak.

• Endiş elenmek iç in çok büyük, korku iç in çok güçlü, çok asil olmak
dö ke iç in ve belanın varlığı na izin vermeyecek kadar mutlu.

- Christian D.Larson



Bilimsel Oruç Açıklaması



Paul C. Bragg – Oruç ve Ömür Uzatma Uzmanı

47

Oruç, zamanın baş langıcından beri insanlar ve hayvanlar tarafından uygulanmaktadır. İ kkel insanın oruç tutmaktan baş ka ş ifa yöntemi yoktu. Yaralandı ğ ında veya hastalandı ğ ında oruç tutardı, çünkü oruç, kendini korumak için doğ al bir iç güdüydü. Oruç la birlikte, tonik ve antiseptik olarak tarladan ve ormandan gelen otları kullandı.

Oruç tutmanın Tabiat Ana'nın en iyi ilacı oldu ğ una inanıyorum! Çünkü, görece ğ imiz gibi, düzgün tutulan oruç lar bedeni arındırır, her ş ey baş arısız olduktan sonra onu sağ lı ğ ına kavuş turur.

70 yılı aş kın süredir oruç ları denetlerken, gerçekten mucize denebilecek insan ç öplü ğ üne hazır olan insanların baş ına mucizeler geldi ğ ini gördüm.

Oruç sadece fiziksel problemlerle savaş manın en eski yöntemi değ il, aynı zamanda hiçbir yan etkisi olmadı ğ ı için tüm ç arelerin en iyisidir. Oruç, vücudu temizlemenin ve arındırmanın en doğ al ve orijinal sürecidir.

Oruç en büyük ç are - iç indeki hekim!

- Paracelsus, 15. yüzyıl hekimi

Vücut kimyasının tıptaki rolünü belirledi.

Oruç İ nسان Kadar Eskidir

Beden hastalandığ ında veya yaralandığ ında bizi oruç tutmaya sevk eden iç güdü, her canlının hücrelerinde bulunur. Hasta veya yaralı hayvanların yemek yemeyi reddetmelerinin nedeni, kendilerini koruma iç güdüsünün aç ılıklarını ortadan kaldırarak yememeleridir. Bu ş ekilde, Hayati Kuvvet (aksi takdirde yiyeceklerin sindiriminde kullanılması gerekecekti), atık ürünleri uzaklaş tırmak için yaralanma bđgesinde konsantre olur, böylece vücudu arındırır ve iyileş tirir. Oruç iç güdüsü o kadar güçlü ve o kadar hayati bir öneme sahiptir ki, yarı medeni insan doğ al yoldan sapmış olsa da, yine de Doğ a Ana'nın bu harika kurtarma planından büyük dç üde etkilenir! Bu ş aş maz, doğ al iç güdünün sessiz sesine kulak verirse ve aç ılığ ı geç tiğ inde yemek yemeyi bırakırsa, yakında iyileş ecekti. Daha da iyisi, doğ al yiyecekler yediğ i, doğ al bir ortamda yaş adığ ı ve aklı baş ında, mantıklı, sağ lıklı, huzurlu ve doğ al bir yaş am sürdüğ ü sürece bir daha asla hastalanmayacaktı.

48 Canlı organizmanın ş aş maz zekası, fazla yemek olduğ unda veya vücut yaralandığ ında aç ılık hissini geri ç ektiğ i için, bunlardan biri olduğ unda oruç tutma isteğ i baş lar.

Orucun çok eski zamanlardan beri Doğ u'nun dindar insanları ve çoğ u eski uygarlık tarafından uygulandığ ını eski tarihte okuyoruz. Oruç sadece sağ lılığ ın geri kazanılması ve gençliğ ın korunması için değ il, aynı zamanda manevi aydınlanma için de uygulandı. Buna göre, büyük filozof Pythagoras'ın MÖ560-c.480 M.Ö, öğ rencilerinin ruhsal öğ retilerin gizemlerine inisiye edilmeden önce 40 gün oruç tutmalarını ş art koş tuğ unu görüyoruz. O, hayatın güzel sırlarının derin öğ retilerini anlamak için öğ rencilerin zihinlerinin ancak 40 günlük bir oruç la yeterince arınabileceğ ini ve aç ıklanabileceğ ini iddia etti.

Oruç, eski günlerde olduğ u gibi, bedeni arındırmak ve esenliğ e kavuş turmakla kalmaz, aynı zamanda insanın zihinsel ve ruhsal yönleri üzerinde de büyük bir etkiye sahiptir.



Tabiat Ana ve güzelliğ i Tanrı'nın imzasıdır.

Oruç , Zihni ve Ruhu Uyandırır Kendi kiş isel

hayatımda oldu ğ u gibi, oruç programında vicdanlı ve ısrarlı olan birçok a ğ rencimin hayatında da büyük zihinsel ve ruhsal kapılar aç ıldı! Bugün bir kitap okursam, zihnim okuduklarımı sanki kitap önümdeymiş gibi net bir ş ekilde korur. . . yani, fotoğ rafik bir hafızam var. Yüzlerce a ğ rencim, onların da keskin bir fotoğ raf zekası geli ş tirdiğ ini yazıyor. 1-3 günlük bir oruçtan sonra, zihninizden kara bir bulutun kalktığ ını fark edeceksiniz. Daha mantıklı düş ünebilir ve oldukça hızlı karar verebilirsiniz. Bir zamanlar büyük bir sorun olan ş ey önemsiz hale gelir! Oruç tuttuktan sonra artık hiç bir ş eyden korkmazsınız ve endiş elendiğ iniz ş eyler arınmış zihniniz tarafından kolayca ç özülür.

Kiş isel hayatımda oruç tutmak, keskin bir beyin ve duyu âesi algı geli ş tirmeme yardımcı oldu. Bir zamanlar beni saatlerce endiş elendiren ve sinirleri yoran endiş elere neden olan sorunlara ç özümler bulabilirim. Oruç programım iç sel huzurlu bir zihin sükuneti yarattı. Devam eden oruç programım nedeniyle kendimle ve dünyayla daha dingin ve huzurlu hissediyorum. Bedeninizi ve zihninizi arındırdıkça, kendinizden daha yüksek bir güce yakla ş ıyor gibisiniz! Bu iç sel güç ve iç sel güç, sizi pozitif düş ünen, genç bir insan yapar.

Hafıza bir jilet gibi keskinleş ir. Yıllar öncesine dayanan isimleri, yerleri ve olayları hatırlayabilirsiniz. Kendi kendine eğ itim için daha iyi bir kapasiteniz var. Eğ itim hayata hazırlık değ il, eğ itim hayatın kendisidir! Zihinsel ve ruhsal olarak geli ş mek, biz insanların bu dünyada sahip olabileceğ i en büyük hedeftir. Yani oruç üç ş ekilde çalış ır. Bedeninizi fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak arındırırsınız ve bu nedenle süper canlılığ ın ve sağ lığ ın tadını çıkarırsınız. Zihniniz yeni gerç ekleri ve bilgileri emebilen bir sünger haline gelir. Hepsinden önemlisi, hayatı yaş amaya değ er kılan iç sel huzur ve ruhsal dinginliktir. Oruç tutarak, yaş amin en büyük ve en nadir armağ anı olan "Huzur"u bulursunuz.

Tanrı'nın gizeminin kolları tarafından kuş atıldınız. – Bingenli Hildegard

Hayatınızdan toksinleri atarak biyolojik yaş ınızı tersine çevirebilirsiniz.

İncil Patrikleri Oruç Tuttu

Eski zamanlarda Kutsal Kitap atalarının sık sık oruç tuttuğunu biliyoruz. Musa, İlyas, Davut ve diğerleri 40 gün kadar oruç tuttular. Mesih'in yaşamın büyük gerçeklerini öğretmeye başlamadan 40 gün önce oruç tuttuğunu biliyoruz. İncil'de, İsa'nın öğrencilerine, "Hastaları iyileştirin, cüzamlıyı temizleyin, dölüleri diriltin, şeytanları kovun, karşılıksız aldınız, karşılıksız verin" dedikten sonra öğrencilerini gönderdiğini okuyoruz. Aynı zamanda, Mesih halka gerçek eğitirmeye cüret edenleri bekleyen tehlikeler olduğunu biliyordu. Bu nedenle Mesih, öğrencilerini şu sözlerle uyardı: "İşte! Sizi koyunlar olarak kurtların arasına gönderiyorum; bu nedenle yılanlar kadar akıllı, güvercinler kadar zararsız olun." (Matta 10: 8,16)

Eski günlerde olduğu gibi günümüzde de oruç konusu gündeme geldiğinde kasvet, korku ve yıkım dağıtıcıları bulunmaktadır. İnsanların oruç tutmanın ne kadar bilim dışı olduğunu tartıştıklarını duydum ve onlara daha önce oruç tutup tutmadıklarını sorduğumda bana kesin olarak "Asla" cevabını verdiler.

50 Bu kasvet dağıtıcılar, gücünüzü korumak için yemek yemeniz gerektiğini ve yemeyi bıraktığınızda çıktığınız ekildeki eski fikre hâlâ sarılıyorlar. Bu gerçeklerden uzak! Oruç sırasında oluşabilecek küçük bir rahatsızlık, sadece alışkanlık yaratıkları olduğunu içine alır. Orucun ilk 3 gününü idare edebilirsek işimiz kolaylaşır. İştahınızı ve yemek yeme isteğinizi kaybedersiniz. Enerji seviyeniz artar ve zihniniz keskinleşir ve daha hızlı hareket eder!



Doğru ayı suçlamayın, o üzerine düşeni yaptı;
sen ama kendin yap. - Milton, Kayıp Cennet

Oruç tutmak, Rab İsa'nın örneklediği gibi, Tanrı ile yürüyüşümüzün normal bir parçasıdır. Rab'in Duasının hemen ardından şöyle dedi: Ayrıca, oruç tuttuğunuz zaman, üzgün bir yüzle olmayın ki, insanlara değil, gizli olan Babanıza görünün ve Babanız sizi açıkça ödüllendirecektir. - Matta 6:16 -18

Sağlığı korumak ahlaki ve dini bir gerektir, çünkü sağlık tüm sosyal erdemlerin temelidir. İyi olmadığıımızda artık eskisi kadar yararlı olamayız.

- Dr. Samuel Johnson, Sözlüklerin Babası

Oruç - Güvenli, Kusursuz Temizleyici Toksik

zehirlerle yüklüseniz, oruç tutmak bu zehirleri vücuttan atar ve biraz rahatsızlık hissedersiniz, ancak bunlar anlık deneyimlerdir ve endişelenmenize gerek yoktur. Bu sadece orucun senin için işe yaradığı anlamına gelir. Biliyorsunuz ki vücudunuzda biriken zehirli zehirlerden ve atıklardan arınmak için oruç tutuyorsunuz. Kendinizi rahatsız hissettiğinizde kendinize şöyle diyebilirsiniz: “Bu sadece geçici. Bu eski toksinler vücudumdan atılır atılmaz bu da geçecek.” Ve deneyimlemiş olabileceğiniz küçük, geçici rahatsızlık için ne gibi mucize ödülleri alacaksınız.

Gözleriniz daha parlak hale gelir ve vücudun tüm doğal duyuları daha keskin görünür! Oruç tuttuktan sonra yemeğinizi tadı daha güzel olur – yeni canlanan tat alma duyunuz sayesinde meyve ve sebzelerin tadı harikadır!

Vücudunuz yorulmayacak gibi görünüyor ve oruç tuttuktan sonra bebek gibi uyuyacaksınız. Orucun o kadar çok sevabı vardır ki, elde edilen büyük faydaları ancak gerçekten oruç tutan bir kişi gerçekten fark edebilir.

51

Yiyeceklerin Kdesi Olmayın

Çoğu insan yiyeceklerin kdesidir; kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeğini her gün, her yıl ve her yıl düzenli yemek saatlerinde yemelidirler. Aç olsunlar ya da olmasınlar yerler ve zavallı bedenleri aşırı yemekten dolayı yüklenirler. . ve genellikle kötü beslenme değil, ~~Başkadan da~~ ~~Düzensiz~~ ~~çok~~ ~~beslenme~~ ~~öğ~~ ~~retmenlerinden biri olan Profesör Arnold Ehret, “Hayat bir beslenme trajedisidir” dedi. “İnsan kabrini çatal ve bıçakla kazar!” sözü ne kadar doğru. Birçok insan midelerini asla dinlendirmeyen. Sürekli olarak fazla miktarda yiyecek sindirim ve eliminasyon fonksiyonlarını doldurur ve çalıştırır.~~

Bu aşırı yük, sindirim ve eliminasyon işlevlerinin o kadar fazla çalışması ve o kadar tükenmesi ki, basitçe yiyecekleri anlamına gelir. Tüm vücut daha sonra güçten düşer! Milyonlarca kişi yorgunluktan muzdarip.

Yaşlılık hayatın bir dönemi değildir. Vücudun bir durumudur.

Vücudu yaşlandıran zaman değil, istismardır. – Herbert Shelton

Oruç Programı Düzenli Olarak Toksinleri Giderir Oruç

tuttuktan sonra artık eskisi kadar çok yiyeceğ e ihtiyacınız olmadığı nı göreceksiniz! Oruç, midenizi küçültür ve alış ık olduğ unuz 2 yemekte daha hafif hissedecek, daha iyi görünecek ve daha fazla canlılığı a sahip olacaksınız.

Fiziksel olarak aktif bir adamım ama günde sadece iki hafif öğ ün yiyorum. Öğ ün aralarında asla atış tırmam. Haftada 24 saat oruç tutma ve 7-10 gün arasında, yılda 3 veya 4 defa oruç tutma yıllarım sayesinde kemirme ve zorunlu yemek hayatımdan çıkarılmış tır . Oruçtan sonra gözleriniz parlar ve cilt tonunuz düzelir.

Sahip olduğ unuz daha fazla enerjiye ve canlılığı a dikkat edin. Vücudunuz daha temiz ve sağ lıklı olduğ u için kalbiniz tasasız bir ş arki söyler. Zehirli zehirlerle savaş makla yükümlü değ ildir. Oruç programınız, toksinleri kan dolaş ımınızdan ve hayati organlarınızdan düzenli olarak kaldırmaya devam eder.

Oruç Programınızı Bugün Planlayın Tüm bu

52

büyük avantajlardan yararlanmak istiyorsanız, güçlü bir pozitif insan olun, kendiniz için bir oruç programı planlayın ve buna sıkı sıkıya bağ lı kalın. Oruç tutacağ ınızı kimseye söylemeyin, çünkü ortalama bir insan oruç tutmanın gerçeklerinden habersizdir ve sağ lık programınızı eleş tirmeye yetkin değ ildir. Orucun mucizelerinden haberi olmayan kimselerle orucumu asla tartış mam. Neden onlarla tartış ayım? Hala ortalama bir insanın sahip olduğ u korkularla doludurlar; birkaç öğ ün atarlarsa aç lıktan öcekler. Bu yüzden baş kalarına ne yaptığ ınızı söylemeyecek kadar akıllı olun.

Sadece bir sürü değ ersiz tavsiye alacaksınız. Çoğ u zaman bir hafta oruç tutarken büyük Sağ lık Haç lı Seferleri düzenlerim ve kimseye tam oruçlu olduğ umu söylemem. Oruç zamanınız çok kiş iseldir ve size aittir, baş kasına değ il. Eğ er buna inanıyorsanız, gerekli olan tek ş ey budur. Tanrı'ya ve Doğ a Ana'nın vücudunuzu arındırmanın, yenilemenin ve gençleş tirmenin en eski ve en saygın yolu olan oruç tutmaya inanıyorsunuz!



Birçok yemek, birçok hastalık. – Ben Franklin

İ nsanlık hatalarından faydalaniyorsa, önümüzde muhteş em bir gelecek var!

Zihniniz Vücudunuza Hükmetmeli Baş arıyla Oruç Tutmak

Unutmayın, “Et aptaldır!” Akıl ve muhakeme gücü yoktur. Bu kitabı okuduktan sonra, herhangi bir çekince olmaksızın, bir oruç programının sizi daha yüksek yaş am seviyelerine yükselteceğ ine ikna olduysanız, o zaman zihniniz bedeninizin efendisi olur! Zihniniz, etinizin arzularından daha güçlü olmalıdır, çünkü bedeniniz uzun zamandır günün çeş itli zamanlarında iç ine yemek konması iç in ş artlandırılmış tır.

Ortalama bir insan kalkar ve aç olsun ya da olmasın kahvaltı yapar. Mide tüm yönlendirmeyi yaptığ ında, zihin de arzularıyla birlikte etiketlenir. Böylece, refleks koş ullandırma yoluyla mide, kahvaltı iç in yiyecek bekler. Bana göre kahvaltı değ ersiz bir öğ ündür. Vücut bütün gece dinlendi. Enerji harcamadı, peki neden bir insan uykusuzluktan sonra kalkıp mideye büyük bir kahvaltı yapsın? Size tekrar söyleyeceğ im, “Yemeğ inizi fiziksel aktivite ile kazanmalısınız!”

Ağ ır Kahvaltı Planı Olmamak En İ yisidir

53

“Ağ ır Kahvaltısız Kahvaltı Planı”na inanan ve takipç isi olmamın bir baş ka nedeni de, büyük kahvaltının çoğ u insanı ş arj eden gece uykusunun topladığ ı değ erli enerjiyi tüketebilmesidir. Sabah enerjiniz – fiziksel, zihinsel ve ruhsal – en yüksek seviyede olmalıdır. Bedenin yarattığ ı bu yeni enerji ile harika yaratıcı ve fiziksel iş ler yapabilirsiniz. Ünlü radyo talk show sunucusu Dr. Dean Edell de aynı fikirde. Web:

www.healthcentral.com İlkokul, lise ve üniversite öğrencilerine en büyük derslerini sabah erkenden aç karnına yapabileceklerini gösterdim. Çoğ u öğrenci günün en ağ ır öğ ünü olan akş am yemeğ ini yer ve sonra ders çalış maya çalış ır.

Büyük bir akş am yemeğ ini yedikten sonra konsantre olmak ve ders çalış mak müthiş bir ç aba! Bu neden oluyor? Zihin ağ ır bir yemekten sonra çalış mayacak gibi görünüyor. Ama aynı öğrencilere iyi bir gece uykusu verin, onları sabah erkenden kaldırın ve 2 ya da 3 saat yemekten uzak tutun, parlak öğrenciler olacaklardır.

Bu "Ağ ır Kahvaltısız Plan"ı dünya ç apında milyonlarca sağ lık takipç imize ve okuyucumuza öğ rettim.

İ ş te ağ ır bir kahvaltıya inanmamamın mantıklı nedeni. Ağ ır bir yemek, sindirimle baş a çıkmak için vücudun toplam sinir enerjisinin çoğ unu gerektirir, bu nedenle zihin güç lenir, insanları donuk, uykulu yapar ve değ erli sinir enerjisini en düş ük seviyede bırakır.

Bir baş ka açıdan bakalım. Yıllarca süren yanlış bilgilerle insanlara "Kahvaltı günün en önemli öğ ünü. Fiziksel veya zihinsel olarak zor bir sabah iş ini yapmak için size güç , enerji ve canlılık verir." Bu kesinlikle yanlış ! Gerçek bir bilimsel gerçek değ ildir.

Ağ ır bir kahvaltı yaptığ ınızda refleks hareketle kendinizi tok ve tok hissedersiniz ama güç lenmezsiniz.

Büyük bir kahvaltıdan herhangi bir enerji veya canlılık kazanmadan önce bu yiyeceğ in sindirim sistemi tarafından iş lenmesi saatler sürer. Sindirim oldukça karmaş ık bir süreçtir. Kahvaltıdaki her yiyecek, vücut hücrelerinin beslenmesi için ince besin parç alarına ayrılmalıdır.

54

Yemeğ inizi Egzersiz Yaparak Kazanmalısınız

Sağ lıklı beslenmenin bir ş artlanma ve alış kanlık meselesi olduğ unu açıkça görebilirsiniz. 65 yıldır kahvaltı yapmıyorum . Her sabah erken uyanırım. Hollywood'daki evimizdeyken, güzel Griffith Park dağ yoluna gidiyorum ve Hollywood Mt.'nin zirvesine kadar birkaç saat yürüyüş yapıyorum ve dağ dan aş ağı koş arak tamamlıyorum. Malibu yakınlarındaki evimizdeysem, Patricia ve ben uzun yürüyüş ler yaparız ve sahilde koş arız. Ben sadece bir yaz yüzücüsü değ ilim, aynı zamanda yıl boyu okyanus yüzücüyüm. Ç d evimizde tepeleri geziyor ve bisikletlerimizi sürüyoruz. Birkaç saatlik yoğ un egzersizden sonra meyve yemeklerimizin ve gazlı içeceklerimizin tadını çıkarmak için eve dönüyoruz. Artık en iyi yaratıcı çalış malarımızı yapmaya, Bragg Health Crusades'i planlamaya, sağ lık dergileri için makaleler yazmaya veya daha sağ lıklı olmanız için size ilham verecek ve rehberlik edecek sağ lık kitaplarımızı yazmayı

Yaş amak için ye, yemek için yaş ama. -Ben Franklin

Denemeyi bırakana kadar asla kaybetmezsin. -Mike Ditka

Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Sizi Genç Tutar

Öğlene doğru günün ana yemeğini yiyeceğiz. Büyük bir lezzetli salata ile başlıyoruz (tarif s. 231). Salatadan sonra pişmiş patates veya havuç gibi bir adet pişmiş sarı sebze - İsviçre pazı, lahana, hardal yeşillikleri, brokoli, kabak, kabak veya yeşil fasulye gibi bir yeşil sebze ve bir tür bitkisel protein var. Ayçiçeği, balkabağı, susam vb. gibi her çeşit ve tohumdan tofu, fasulye, mercimek ve çiğ tuzsuz kuruyemişlerden hoşlanırsınız (Sebze Protein Tablosu s. 233).

Patricia ve ben bu yemeği egzersiz ve aktivite yoluyla kazandık. Artık vücudumuz, bu sağlıklı gıdadan tam beslenme ve enerji elde etmek için sindirim sularını ve iç salgılarını göndermeye hazırdır. Ağız ve mide sindirim suları bol miktarda bulunur. Ekstra fayda - düzenli egzersiz, bol meyve ve salatalar iyi bir eliminasyonu teşvik eder. Haftada 12 öğün, günde 2 öğün, haftanın 6 günü bu program vücudun sindirim sistemini ve vücudun bağırsakları temizleme gücünü zorlamaz ve yormaz (haftada 24 ila 36 saat arasında oruç tutarız). Bu Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı programında, fazla yemek yemezsiniz, bağırsaklarınızı uyanır uyanmaz hareket etmesi için eğitirsiniz ve genellikle öğle yemeğinden bir saat sonra ve akşam yemeğinden bir saat sonra bağırsak tahliyeniz olur.

55

Çoğu insan çoğu zaman hasta veya yarı hastadır. Bizce, tükettikleri fazla gıdalardan gelen tüm bu ekstra kalorileri yakmaya çalışırken vücutlarını zayıflatıp aşırı çalıştırdıkları ve kendilerini yordukları kanaatindeyiz!!! Aşırı yemeyiz ve öğünler arasında atıştırmak için yaptığımız tek istisna, tatlı, sulu organik meyvelere sahip olmaktır. Öğleden sonra sulu bir organik elma ya da taze ananas, mango ya da papaya yeriz. Kavunlar mevsimindeyken, tatlı, olgun kavunlardan daha ferahlatıcı bir şey bulamıyoruz; bizim favorilerimiz ise karpuz, kavun, casaba ve baldır.

Karpuz ve tohumları açık ara en iyi ve en sağlıklı böbrek temizleyici ve idrar söktürücüdür. Tutulan zehirleri ve kalıntıları yan etki olmaksızın mesaneden temizler. Kavunları her zaman tek başına ve öğün aralarında yiyin. Bir hidrant gibi idrar sisteminizi açar. Ayrıca karpuz çekirdeği çayını deneyin - 2 çay kaşığı öğütülmüş tohumları yarım litre kaynar suda demleyin, tatlandırın, sıvı tutma için günde 3 kez alın ve böbrek temizleyici. Bazen 2 ila 3 günlük karpuz temizliği yaparsınız, deneyin - harika!

Amerikalılar Sosyal Yemeyi Seviyor!

Amerikalıların % 65 ila % 70'inin aş ırı kilolu olmasının ana nedeni , yemek yemenin eğ lenceli, sosyal bir tıkanıklık olayı haline gelmesidir! İnsanlar kahvaltı yapar, kahve molasında yemek yer, öğ le yemeğ inde yemek yer ve öğ leden sonra kahve molasında yemek yer. Büyük bir akş am yemeğ i yerler ve büyük akş am yemeğ inin sindirim sistemi tarafından ele alınmasından çok önce, tekrar yedikleri, ayrıca televizyon izlerken alkol, kola veya kahve iç meleri. Sürekli yorgun olmalarına ş aş mamalı! Çünkü Hayati Güç lerini tüketerek kendilerini zayıflatırlar. En sağ lıklı insan bile günlük olarak sadece çok fazla Hayati Kuvvet üretir ve eğ er aş ırı yeme alış kanlıkları veya diğ er kötü alış kanlıklar ile Hayati Kuvvetinizi tüketirseniz, o zaman gerekli olan çiğ neme, sindirim, metabolizma ve eliminasyon çalış ması için yeterli enerji yoktur.

Ne oluyor? Atıkları vücuttan atmak için yeterli Hayati Kuvvet yoktur, bu nedenle bu depolanır ve konsantre olur ve bu ş ekilde ototoksikasyonu oluş turursunuz. Dertleriniz ve erken yaş lanmanız tam burada baş lıyor!

56

İ çi Temiz Tutmak Kritik Bir Hastalıktır ve

erken yaş lanma bir sır değ ildir. Kötü alış kanlıkların tarafından cezalandırılıyorsun, onlar için değ il! Aş ırı yüklenmiş sindirim sisteminizde iş lenemeyen yiyecekleri doldurmaya devam ederseniz, o zaman ç ürür, ç ürür ve vücudunuzun milyarlarca hücrelerini zehirler. Vücudunuzu iç eride nasıl sağ lıklı ve temiz tutacağ ınızı öğ renmediğ iniz için erken yaş lanır, hastalanır ve zayıflarsınız! Sağ lığ ın ve uzun yaş amın sırrı üç kelimeyle özetlenebilir: "İ çinizi Temiz Tutun!" Bu bilgelik sözlerini beyninizin karatahtasına kazıyın! Onları bir olumlama olarak tekrar tekrar tekrarlayın. . . "İ çinizi Temiz Tutun!"

Oruç, vücudunuzu temizlemenin, arındırmanın ve gençleş tirmenin en iyi ve en doğ al yoludur çünkü Doğ a Ana'nın doğ al yöntemidir. Kimse senin için yapamaz. Bu kiş isel bir meseledir. Size güç lü, pozitif bir irade gücünden baş ka bir ş eye mal olmaz! Unutma, zayıfların vay haline. Hayat, en uygun olanın hayatta kalmasıdır. . . ve oruç bir kendini koruma programıdır!



Her zaman unutmayın, kötü yaş am alış kanlıklarınız tarafından cezalandırılırsınız, onlar için değ il, onlar tarafından! – Paul C. Bragg

Artık Uzun, Harika Bir Yaş am İ ç in Hızlı Detoks Yapmaya ve Sağ lıklı Olmaya Hazır mısınız?

Oruç tutmanın toksinlerden arınma ve sağ lıklı olma zamanı olduğ una ç ekinmeden inanıyorsanız, hazırsınız demektir. Unutma, bilincine ve bilinç altına iç sel saflık iç in oruç tutacağ ını söylediğ inde, baş arı iç in her ş eyi harekete geçirirsin! Vücudunuzdaki her hücreye orucun sağ lığ ınızı iyileş tireceğ ini söylediniz. Vücudunuzun hücreleri bu komutu kabul edecektir.

24 saatlik distile su orucu ile baş layın . Bu 24 saat boyunca midenize distile su dış ında hiç bir ş ey koymayacaksınız. Bununla meyve yersen oruç olmaz; bir meyve diyetidir. Bu 24 saatlik süre iç inde meyve veya sebze suları iç erseniz , tam bir oruç olmaktan çıkar ve bunun yerine sebze veya meyve suyu orucuna dönüş ü r. Ş unu akılda tutmanızı istiyorum: Midede saf su dış ında tam oruç tutmak yasaktır! İ lk orucunuz kolay olabilir veya bazı pürüzlü noktalar olabilir. 24 saat boyunca yemekten kaç ındığ ınız sürece ð le yemeğ inden ð le yemeğ ine veya akş am yemeğ inden akş am yemeğ ine kadar oruç tutabilirsiniz . Kahve, ç ay, bira veya alkollü iç eceklere alış kinsanız, reaksiyonlarınız olabilir. tipik bir reaksiyon baş ağ rısı ş eklinde ortaya çıkar. . .

57

Bu neden oluyor? Çünkü vücudunuzun hücreleri, kendilerini düzenli dozda uyarıcılara ş artlandırmış tır. Uyarıcıyı sinirlerden ve hücrelerden uzaklaş tırdığ ınızda bir reaksiyon olması kaç ınılmazdır. Ancak unutmayın, bu oruç bu uyarıcı alış kanlığ ı kırmaya yardımcı olacak, çünkü 24 saatlik damıtılmış su orucu sırasında, vücudunuzdaki gömülü zehirli kalıntıların çoğ unu elimine edici organlarınız aracılığ ıyla atıyorsunuz.

24 saatlik oruç sırasında çoğ u insan biraz rahatsızlık duysa da normal görevlerini yerine getirebilir. Midede biraz türbölans olabilir, ancak sonuç ta, zihninizi etinizin efendisi haline getirirseniz, sorunsuz ve baş arılı bir ş ekilde gitmeli. Yüksek beyin hücrelerinizden vücudunuza komutlar veriyorsunuz.

Alt mide hücrelerinin seviyesine sürüklenmeyeceksiniz. Her gün, özellikle oruç günlerinde bol su iç menin önemli olduğ unu unutmayın. Baş lamak!

Meyve Suyu Orucu – Su Orucuna Giden

Giriş Yolu Oruç, meyve suyu

oruğu yoluyla, sağ lığ ı ve zindeliğ i yeniden inş a etmenin, temizlemenin ve arındırmanın basit, lezzetli ve kolay bir yolu olarak yeniden keş fedildi.

Oruç tutmak (yemekten kaç ınmak) , eski İ ngilizce fasten veya sıkı tutmak kelimesinden gelir. Bedeni, zihni ve ruhu arındırarak iç sel gücü bulma görevine kendini adamanın bir yoludur. Tarih boyunca dünyanın en büyük kilise liderleri, Sokrates, Platon, Buda ve Gandhi dahil olmak üzere filozofları ve bilgeleri oruç tutmaktan zevk aldılar ve birçok mucizevi faydasını vaaz ettiler.

Meyve suyu barları her yerde ortaya çıkıyor ve meyve suyu orucu, Hollywood Yıldızları ile “iç eri girdi”. Meyve suyu ve su orucunun gücüne ve etkinliğ ine inanan Yıldızların sayısı artıyor. Bazıları: Steven Spielberg, Barbra Streisand, Kim Basinger, Alec Baldwin, Christie Brinkley, Dolly Parton, Donna Karan, vb. ve yazar Danielle Steel. Oruç tutmanın yaş amlarını fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duygusal olarak dengelemeye yardımcı olduğ unu söylüyorlar.

Damıtılmış su orucu en iyisi olsa da, baş langıç niteliğ indeki bir sıvı meyve suyu orucu insanlara bağ ırsak sistemlerine dinlendirici, temizleyici bir rahatlama sağ lama fırsatı sunabilir. günlük var.

Organik çiğ canlı meyve ve sebze suları birçok sağ lık mağ azasından taze olarak satın alınabilir. Bu sağ lıklı meyve sularını iyi bir ev tipi meyve sıkacağı ı kullanarak kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Meyve suyu oruç tutarken, suyu 3 damıtılmış veya saf su ile seyreltmek en iyisidir . Bu liste size lezzetli çeş itler sunar. Sebze ve domates kombinasyonları ile bir tutam Bragg Liquid Aminos veya otlar eklemeyi deneyin. Oruç olmayan günlerde, güçlü bir sağ lık iç eceğ i oluş turmak için besleyici yeş il tozlardan (arpa, klorella, spirulina vb.) bazılarını deneyin. Bu iç eceklerde ş ifalı ot kullanırken 1 ila 2 taze yaprak veya bir tutam kuru ot kullanın. Protein, iyot ve demir açısından zengin bir tutam Dulse (deniz yosunu) sebze suları ile lezzetlidir (salatalara, sebzelere de serpilir).



Az yiye, az yiyin; daha iyi yap, yemeksiz uyu. – Ben Franklin

İ ş te Bazı Güç lü Meyve Suyu Kombinasyonları:

1. Pancar, kereviz, yonca filizi
2. Lahana, kereviz ve elma 3. Lahana, salatalık, kereviz, domates, ıspanak ve fesleğ en
4. Domates, havuç ve nane
5. Havuç, kereviz, su teresi, sarımsak ve buğ day ç imi
6. Greyfurt, portakal ve limon 7. Pancar, maydanoz, kereviz, havuç, lahana ve sarımsak 8. Pancar, kereviz, dulce ve havuç 9. Salatalık , havuç ve maydanoz 10. Su teresi, salatalık, sarımsak
11. Kuş konmaz, havuç ve nane
12. Havuç, kereviz, maydanoz, soğ an, lahana ve fesleğ en
13. Havuç ve hindistan cevizi sütü
14. Havuç, brokoli, limon, kırmızı biber 15. Havuç, karnabahar, biberiye
16. Elma, havuç, turp, zencefil 17. Elma, ananas ve nane 18. Elma, papaya ve üzüm 19. Papaya, kızılıcık ve elma 20. Yapraklı yeş illikler, brokoli, elma 21. Üzüm, kiraz ve elma
22. Karpuz (çekirdekleri dahil)

Paul C. Bragg'ın Almanya'dan ilk elle ç alış tırılan sebze-meyve sıkacağı nı ithal etmesinden ve meyve suyu terapisini Amerika'ya getirmesinden bu yana, meyve sıkma uzun bir yol kat etti. Bundan önce, meyve suyu tülbent kullanılarak elle preslenirdi. Meyve suları artık dünya ç apında ideal bir sağ lık iç eceğ i olarak kabul ediliyor!

Meyve iş iğ a en yakın iliş kiyi taş ır. Güneş , meyvelere sürekli bir iş ık seli verir ve bir insanın zihninin ve vücudunun devamı için ihtiyaç duyduğ u en iyi gıda iksirini sağ lar. - Alcott



KÖTÜ BESLENME

#1 Hastalığ ın Nedeni

İ nsanlar bulaş ıcı hastalıklardan değ il, mikropların hastalıklı bedenlerde tutunmalarına izin veren yetersiz beslenmeden dü rler. Kötü beslenme genellikle bulaş ıcı olmayan, dejeneratif veya dü mcül durumların ana nedenlerinden biridir. Vücudun tam vitamin ve mineral kotasına

ve değ erli potasyuma sahip olduğ u zaman, mikropların sağ lıklı kan dolaş ımına ve dokularına ayak basması imkansızdır!

1988'de beslenme ve sağ lıkla ilgili dönüm noktası niteliğ indeki ünlü raporunda ş u aç ıklayıcı, güç lü aç ıklamayı yapan arkadaş ımız, eski ABD'li Genel Cerrah Dr. C. Everett Koop'a büyük hayranlık duyuyoruz: Diyetle ilgili hastalıklar, Amerika

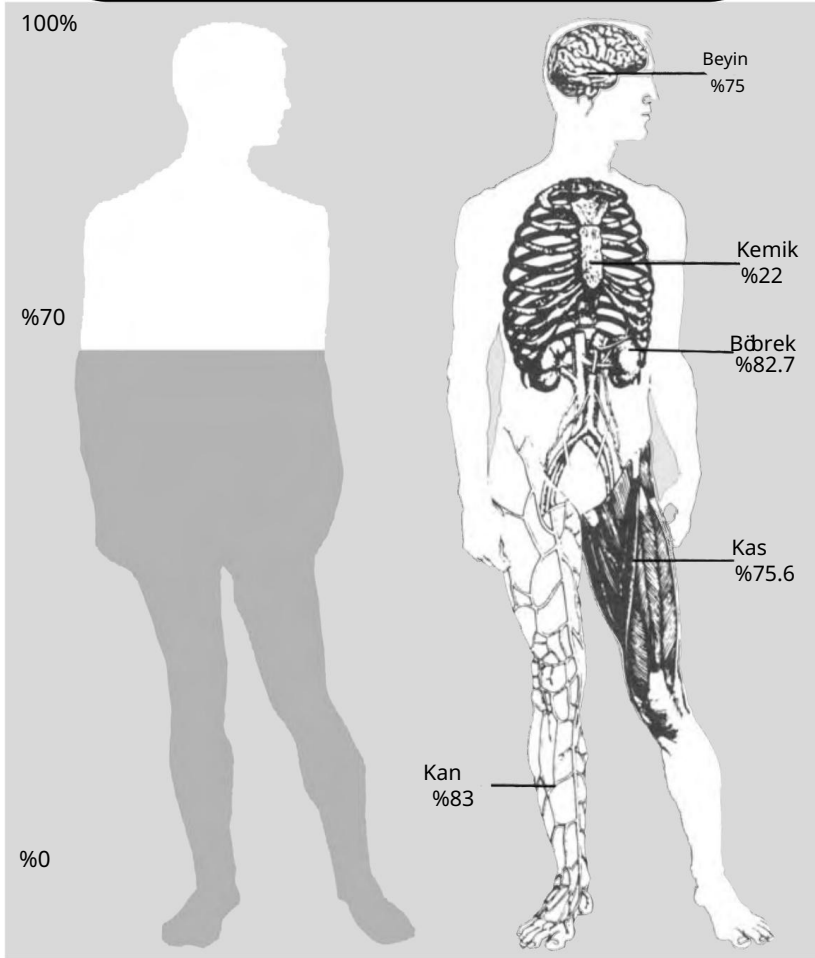
Birleş ik Devletleri'ndeki tüm dü mlerin %68'inden sorumludur. !



Dr. Satın Al ve Patricia

Grafik kitaptan: Su – Ş ok Gerçek, kitap listesi için arka sayfalara bakın.

%70 Sulu İnsan



İnsan vücudundaki ortalama %70'lik su miktarı, vücudun bir bölümünden diğerine önemli ölçüde değişir (sağdaki resim). Zayıf bir erkek, ağırlığının %70'ini vücut suyunda tutabilirken, bir kadın -sudan fakir yağ dokularının daha büyük oranı nedeniyle- sadece %52'si su olabilir. Kandaki su içeriğinin azalması, beynin susuzluk merkezi olan hipotalamusun tanıdık acil talebini bir bardak su için göndermesini tetikleyen şeydir.

Çeşitli Vücut Bölümlerinde Su Yüzdesi:

Dişler	%10	Akciğerler	%80
Kemikler	%22	Beyin	%75
Saflar	%55	Kırmızı kan cisimleri	%68
Kan	%83	Karaciğer	%71.5
Dalak	%75.5	Tükürük	%95.5

çizelge günde 8 bardak suyun neden önemli olduğunu göstermektedir.

Neden Sadece Saf, Damıtılmış Su İ çiyorum!

Bu kitapta oruçtan bahsederken sürekli olarak “Kesinlikle yemek yemeyin ve sadece saf su için” ifadesini kullanıyorum. Damıtılmış su saf H₂O'dur - bu, 2 kısım hidrojen ve 1 kısım oksijenden oluş an bir bileş ik olduğ u anlamına gelir . Yağ mur suyu veya taze meyve ve sebze suları iç iyorsanız, bu sıvının tamamının Doğ a Ana tarafından damıtıldığı nı unutmayın. Yağ mur suyu veya kar suyu iç erseniz iç inde inorganik mineraller yoktur. % 100 mineral iç ermez. Meyve ve sebze suları iç iyorsanız, damıtılmış su ve meyve ş ekeri, organik mineraller ve vitaminler gibi belirli besinleri iç iyorsunuz. Ancak gö, nehir, kuyu veya kaynak suyu iç iyorsanız, damıtılmamış su ve ayrıca suyun topladığ ı inorganik mineralleri iç iyorsunuz. Bu suyun bir kısmı sert su olarak bilinir, yani sağ lık sorunlarına neden olabilecek yüksek inorganik mineral konsantrasyonlarına sahiptir.

61

Ş imdi, size kısa bir kimya dersi vereyim. İ ki tür kimyasal vardır - inorganik ve organik. İ norganik kimyasallar inerttir, yani vücudun dokuları tarafından emilemezler.

Vücudumuz, hepsi yaş ayan veya yaş amış olanlardan gelen 16 organik mineralden oluş ur. Bir elma ya da baş ka bir meyve ya da sebze yediğ imizde, o madde canlıdır. Bozulmadan önce seçildikten sonra her birinin belirli bir hayatta kalma süresi vardır. Vejetaryen beslenmeyi tercih ediyoruz ama hayvansal gıdalar, balık, süt, peynir ve yumurta yerseniz aynı ş ey geç erli.

Damıtılmış su dünyadaki en sağ lıklı ve en büyük ç özücüdür, dokulara zarar vermeden vücuda alınabilen tek sudur. – Dr.

Allen Banik, The Choice is Clear kitabının yazarı

Bazı organların dehidrasyonu, doktorlar tarafından sıklıkla yanlış teş his edilen semptomlara neden olur. Mesaj ş udur: Sağ lığ a giden yolu saf su ile iç in. – F. Batmanghelidj, MD, Your Body's Many Cries for Water'ın Yazarı; Hasta Değ ilsiniz, Susadınız! - watercure.com

Sert, İ norganik Mineraller Sorunlara Neden Olur!

Organik mineraller bizi canlı ve iyi tutmak için çok önemlidir. Hiç bir ş eyin büyümediğ i ıssız bir adaya atılırsak aç lıktan dörüz.

Ayaklarımızın altındaki toprak 16 inorganik mineral iç ermesine rağmen vücudumuz onları ememez.

Sadece canlı bir bitki topraktan inorganik mineralleri çıkarma gücüne sahiptir. Hiç bir insan besinleri inorganik minerallerden alamaz.

Uzun yıllar önce, ülkenin bir kısmı kuraklık ve kıtlıktan muzdaripken Çin'e bir keş if gezisindeydim. Yoksul, aç lıktan dümek üzere olan insanların toprağ ı ısıtıp, aç lıktan onu yiyenleri kendi gözlerimle gördüm. Toprağ ın inorganik minerallerinden zerre kadar besin alamadıkları için korkunç dümleler yaş adılar.

Yıllarca, bazı suların tüm mineraller aç ısından zengin olduğ unu söyleyenleri duydum. Hangi minerallerden bahsediyorlar? İ norganik mi yoksa organik mi? Bunlar inorganiktir ve bđbreklerde, safra kesesinde ve atardamarlarda, damarlarda ve vücudun diğ er kısımlarında taş benzeri asit kristallerinde taş oluş umuna neden olabilecek bu inert mineralleri vücutlarına yüklerler.

İ ç me suyuna sert su dendiğ i Virginia'da büyüdüm. İ norganik mineraller, özellikle sodyum, demir ve kalsiyum ile yoğ un ş ekilde doyurulur. Büyüklerimin birçoğ unun bđbrek sorunlarından dđdğ ünü gördüm. Neredeyse tüm insanlar erken yaş taydı çünkü inorganik mineraller atardamarlarının ve damarlarının iç duvarlarında birikerek birçoğ unun atardamarların sertleş mesi, felç ve kalp krizlerinden dmesine neden oluyordu. Amcalarımdan biri henüz 48 yaş ındayken Johns Hopkins hastanesinde dđdü. Otopsi doktorları, atardamarlarının çok sert ve inorganik minerallerle aş ınmış olduğ u için kil borular kadar sert olduğ unu söylediler.

Yine de insanların, "Damıtılmış su dđ sudur" dediğ ini duyacaksınız. İ ç inde balık yaş ayamaz. Tabii ki bir balık taze damıtılmış suda uzun süre yaş ayamaz çünkü nehirlerde, gölde ve denizlerde yetiş en bitki örtüsüne ihtiyaç duyar. Bir yolcu gemisinde kaza geç irdiğ inizi hayal edin.

Hawaii'ye giderken günlerce açık denizde bir cankurtaran sandalında kazazede oldunuz. Mevcut tek su yağ mur suyu olsaydı, "Yağ mur suyu dü damıtılmış sudur, iç mem" der miydiniz? Hayır, bunu asla söylemezsin. Elbette saf yağ mur suyu iç er ve kurtarılan kadar hayatta kalırsınız!

Milyonlarca Yağ mur (Distile) Saf Su İç iyor!

Damıtılmış su iç ererek, dünya ç apında kirlenmemiş yağ mur suyu iç en milyonlara katılacaksınız.

İ nsan, yağ mur suyu iç ererek evrimleş miş tir. Bermuda vb. toprakların çok gözenekli olduğu u ve suyun toprakta tutulamadığı yerlerde, insanlar yağ mur suyunu toplamak için özel çatılara sahiptir, böylece evlerinin altındaki veya yakındaki tanklara akar.

İ sa zamanında dünyaya hükmeden güçlü imparator Tiberius'un büyük kalesi, Capri Adası'nda bulunuyor. Kale surlarının içinde yağ mur sularını tutmak için dikkat çekici bir hazneye sahiptir. Bugün, 2000 yılı aş kın bir süre sonra, Capri halkı kuraklık sırasında hala su için oraya gidiyor. Bunu kendi gözlerimle gördüm, siz de yapabilirsiniz!

Yıllar önce Hollywood'dan arkadaş ım, büyük aktör Douglas Fairbanks Sr. ve ben Güney Denizi Adaları'nı dolaş tık. Bu yolculuk sırasında, ada Pasifik Okyanusu ile çevrili olduğu için damıtılmış sudan baş ka bir şey iç meyen güzel, sağ lıklı Polinezyalıların yaş adığı bir adaya rastladık. Deniz suyu yüksek tuz içeriği nedeniyle iç ilmez. Adalar su tutamayan gözenekli mercanlara dayanıyordu, bu yüzden sadece Doğ a Ana'nın yağ mur suyundan damıtılmış su iç ecekleri ve lezzetli taze hindistan cevizi sütü iç tiler.

63

Bu yerli Güney Denizi Adalılarından daha iyi bir erkek ya da kadın örneği görmedim! Yatta bu adalardaki en yaş lı insanları etrafıca muayene eden birkaç doktor vardı ve kalp doktoru hayatında hiç bu kadar iyi korunmuş insanları muayene etmediğini belirtti. Doğ um günlerini asla kutlamadılar, bu yüzden sadece yıllar içinde değ il, beden olarak da muhteş em bir şekilde yaş lanmadılar!

Bu yaş lı adamlar, genç erkekler kadar güçlü yerli danslarda da performans sergilediler. Bu insanlar insanlığ ın güzel örnekleriydi ve hepsi uzun yaş amlarını sadece Tabiat Ana'nın mükemmel damıtılmış suyunu iç ererek yaş adılar.

Damıtılmış Su Sağ İğ ınız İ Çin En İ yisidir

Yıllar nce, Fas'ın Atlas dağ larına yaptığı ım bir keş if gezisinde, dde dolaş an güçlü insanlar buldum ve içtikleri tek su, kirlenmemiş yağ mur suyuydu.

Dünyanın her yerindeki herhangi bir eczanede hazırlanan her sıvı reçetesi damıtılmış su ile hazırlanır. Damıtılmış suyun organik mineralleri vücuttan uzaklaş tırdığ ı doğ ru değ ildir, d su da değ ildir. İ nsanın iebileceğ i en saf ve en güvenli sudur!

Damıtılmış su, insanların vücudunda biriken korkunç, zehirli zehirlerin lmesine yardımcı olur. İ norganik çakıl ve taş bırakmadan böbreklerden geçer. Sa ınızı yağ mur (damıtılmış) suda yıkarsanız, doğ al yumuş ak suyun yumuş aklığ ını keş fedeceksiniz.

İ lk oluş tuğ undan beri dünya yüzeyinde yeni bir su yaratılmamış tır. Aynı enerji nasıl ş ekillenip yeniden ş ekilleniyorsa, aynı su da Doğ a Ana'nın mucizesi tarafından tekrar tekrar kullanılır. Dünyanın suları doğ al damıtma ile artırılır. Güneş suyu buharlaş tırır. Bulutlar halinde toplanır ve bulutlar dolar ve sonra yağ mur ve çiy olur. . . saf, mkemmел temiz su, Tanrı'nın ve Doğ a Ana'nın en büyük mucizelerinden biri! İ nsana d su sağ ladıklarını söylemeye kim creteder! Damıtılmış su, dünyadaki en saf sudur ve tüm zararlı inorganik mineraller ve toksik maddelerden arındırılmış tır.

64

70 yıldan fazla bir süre önce, bir gün insanın temiz, saf suya o kadar umutsuzca ihtiyaç duyacağ ını tahmin etmiş tim ki, sınırsız tuzlu suyu her amaç için saf suya dönüş türmek için denizlere büyük devlet damıtma tesislerinin kurulması gerekecekti. ngrmn gerçekleş tiğ ini görmek için yaş adım. Kaliforniya, Santa Barbara'da bile uzun bir kuraklık döneminde bir bitki inş a etmek zorunda kaldılar. Amerikan Donanmasında, içinde beş bin Donanma personeli bulunan devasa uçak gemileri var. Bu gemiler yeterli kara suyu taş ıyamadıkları için deniz suyunu erkeklerin içip yıkanmaları için damıtıyorlar. Ayrıca büyük okyanus yolcu gemileri deniz suyunu yolcularının kullanımı, yıkanması vb. için damıtıyorlar.

Bragg Ailesi Sadece Damıtılmış Su Kullanıyor

Bragg evlerimizde, ev kullanımı için 5 galonluk şişelerde damıtılmış su teslim edilir. Ayrıca Bragg Santa Barbara ofisinde de var. Damıtılmış su hemen hemen her yerde satın alınabilir. Bebek formülleri, kalp ve böbrek hastaları ve daha birçok amaç için kullanılır.

Sert su çamaşır yıkamak için iyi olmadığından ve bulaşıkları lekelediğinden, ülke çapında milyonlarca evde ev kullanımı için su yumuşatıcılar bulunur. Ama lütfen su yumuşatıcılardan sağlıksız su içmeyin! Sağlıklı bir içme suyu değil. Bir yıl boyunca yalnızca damıtılmış su için, bir daha asla sert veya yumuşatılmış su içmeyeceksiniz. Oruç tuttuğunuzda, daha fazla temizlik ve sağlık için lütfen yalnızca damıtılmış su kullanın. Daha fazla bilgi için Bragg kitabı - Su - Şok edici Gerçekler'i

Yaşlanmayan Jack LaLanne'in Mucize Hayatı



65

Paul C. Bragg Jack ile el sıkışıyor Jack LaLanne Jack, The Bragg

Crusade'e katılmamış olsaydı 17 yaşında öleceğini söylüyor. Jack diyor ki, Bragg 15 yaşındayken California, Oakland'daki The Bragg Health Crusade'e katıldığı anda hayatımı kurtardı. O günden itibaren Jack, Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı'nı yaşayarak, milyonlara sağlıklı, zindelik ve uzun ömür için ilham vererek yoğun ve tatmin edici bir yaşam sürmeye devam etti! www.jacklalanne.com

Çiğ sebze salataları, bol miktarda organik meyve ve taze meyve suları yemekten hoşlanırım.

Sebzeleri, kepekli tahılları, fasulyeyi, kahverengi pirinci ve mercimekleri severim. - Jack LaLanne

Yaşlılığın sürünerek geçmesine direnmek için beden, zihin, ruh ve kalple çalışmak gerekir. Ve güçlü ve sağlıklı kalmak için sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamak gerekir.

Sadece Saf, Damıtılmış Su İ çmeniz İ çin On Sağ duyulu Neden!

- Bugün piyasada 12.000'den fazla toksik kimyasal bulunmaktadır. . . ve her yıl 500 ekleniyor! Nerede yaş ıyor olursanız olun, ş ehirde veya çiftlikte bu kimyasallardan bazıları iç me suyunuza karış ıyor. • Bugün yeryüzünde hiç kimse binlerce farklı kombinasyona karış tıkları iç in bu kimyasalların vücut üzerinde ne gibi etkileri olabileceğ ini bilmiyor. Renklerin karış ımını yapmak gibidir; bir damla rengi değ iş tirebilir. • Ekipman, bu kimyasallardan bazılarını tespit etmek iç in tasarlanmamış tır ve uzun yıllar boyunca olmayabilir. • Gövde %70 sudan oluş ur (sayfa 60'ta gösterilmiş tir).

Bu nedenle, vücudunuzu korumak iç in iç tiğ iniz suyun türüne dikkat etmeniz gerektiğ ini düş ünüyor musunuz? • Deniz Kuvvetleri yıllardır damıtılmış su iç iyor! • Damıtılmış su kimyasal ve mineral iç ermez. Damıtma, ç ıkarılması mümkün olan tüm kimyasalları ve safsızlıkları sudan uzaklaş tırır. Damıtma onları ortadan kaldırmazsa, bugün bilinen bir yöntem yoktur.

- Vücudun minerallere ihtiyacı vardır. . . fakat sudan gelmeleri ş art değ ildir. Suda, yiyeceklerde daha fazla bulunamayan tek bir mineral yoktur! Su, bir bđgeden diğ erine değ iş tiğ i iç in en güvenilir mineral kaynağ ıdır. Organik minerallerin en iyi kaynağ ı iç tiğ imiz su değ il, yediğ imiz yiyeceklerdir! • Damıtılmış su intravenöz beslenme, inhalasyon tedavisi, reç eteler ve bebek formülleri iç in kullanılır. Bu nedenle, herkes iç in iyi olduğ u mantıklı değ il mi? • Birleş ik Devletler'de ve tüm dünyada bireylere, ailelere, diğ hekimlerine, doktorlara, hastanelere, bakım evlerine ve devlet kurumlarına binlerce su damıtma cihazı satılmış tır. Bu ve diğ er bilinç li, uyanık tüketiciler, yalnızca saf, damıtılmış su kullanarak sağ ıklarını korumaya yardımcı oluyor. Akıllı olun - siz de aynısını yapın. • Suyumuzdaki tüm kimyasallar, kirleticiler ve diğ er yabancı maddeler varken, iç tiğ iniz suyu damıtma yoluyla Tabiat Ana'nın ucuz yolu ile temizlemeniz mantıklıdır.

Ne Kadar Oruç Tutmalı?

Oruç tecrübesi olmayan bir kiş i n i n en uzun orucu, oruç tecrübesi olan bir sağ lık uzmanının gözetiminde olmadıkça asla 10 günü geç memelidir. Oruç, vücudu arındırmanın en doğ al yöntemidir ve gerçekten bir mucizedir! Benim düş ünceme göre, ilk birkaç ay daha kısa oruç tutmak, yavaş yavaş daha uzun oruçlara geçmek en iyisidir. Bu, depolanan toksinleri nazıkçe gevş eterek ve vücuttan atarak vücudunuzdaki sıkıntıyı önlemeye yardımcı olur.

Uzun bir orucun bir uzman tarafından denetlenmesi gerekir çünkü orucun ne zaman açılacağı nı en iyi onlar belirleyebilir. Bazen uzmanlar bile orucun ne kadar sürmesi gerektiğ ini söyleyemez. Orucun ne zaman ve nasıl açılacağı , oruç sırasında orucun vücudundaki koş ulların nasıl değ iş tiğ i dikkatle izlenerek belirlenir. Uzman, vücutun, böbreklerin vs. ne kadar hızlı mukus ve toksin attığ ını görmek iç in izler. Her gün idrarı inceleyecekler - böbreklerde baskıya neden olan çok fazla toksin atılıyorsa, genellikle orucu durdururlar.

67

En büyük uzmanlar bile bir kiş iyi 30 veya 40 gün oruç tutmayı kabul etmeyecektir . Çoğ u zaman insanlar daha uzun bir oruç planı yaparlar ve toksinlerin o kadar hızlı aktığ ını görürler ki, tek bir uzun oruç yerine kısa oruç tutmaları en iyisidir. Bazen ilk 6 günde, dolaş ımlarına çok fazla toksik zehir salınırsa, orucunu bırakıp birkaç hafta iç inde tekrar kısa bir oruç tutmalarını akıllıca hissettim.

Niteliksiz insanların "Uzun oruç en iyisidir" dediğ ini duydum. Buna inanmıyorum, çünkü insan dünyadaki en hasta yaratıktır! Allah'ın diğ er yaratıklarından hiç biri O'nun beslenme kanunlarını insan kadar çiğ nememiş tir; sağ lığ ına ve yaş amına karş ı çok az ihtiyatla yemek yiyen!

Düzenli olarak oruç tutmak, organlarınızı ve sindiriminizi dinlendirir ve daha sağ lıklı ve daha uzun bir yaş am iç in yaş lanma sürecini tersine çevirmeye yardımcı olur.

- James Balch, MD, Prescriptions for Nutritional Healing "Bragg kitapları

benim sağ lıklı yaş ama giriş imdi."

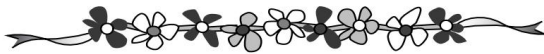
Daha Kısa Oruçlar Daha İyi ve Daha Güvenlidir

Bir sağık uzmanı tarafından dikkatle denetlenmedikçe uzun oruçlara inanmamamın bir başka nedeni daha var. Ortalama bir insan sadece yanlış yiyeceklerden, hava kirliliğinden, su kirliliğinden ve sofratuzundan kaynaklanan zehirli zehirlerle dolmakla kalmaz, aynı zamanda vücutlarının derinliklerinde depolanmış tükettiği birçok ilacın kalıntısına da sahiptir. Bu nedenle, kişinin vücudunu temizlemek için uzun süre oruç tutması teoride kulağa hoş gelebilir, ancak gerçekte pratikte durum kesinlikle böyle değildir!

Kişisel tecrübelerime göre, birçok uzun oruç tutmuş olmama rağmen, kısa oruçlardan uzun oruçlardan daha fazla fayda elde ettim. Haftalık 24 ila 36 saatlik bir oruçla başlayarak, daha hızlı olanın kendine gerçekten muhteşem bir ev temizliği sağlayabileceğini görüyorum. En üst düzeyde canlılığa ve yaşlanmazlığa kavuşmak isteyen kişi, "Ağır Olmayan Kahvaltılık Planı" (taze meyveyi tam bir öğün olarak değil, besleyici bir ferahlık olarak görüyorum) ile birlikte sadece yemek yeme programı uygulayarak 3 ila 4 günlük bir oruca hazırlanabilir. birkaç ay boyunca bütün, doğal, organik gıdalar.

Yaklaşık 4 aylık haftalık oruç ve 3 ila 4 günlük 4 ila 6 oruçtan sonra, kişi 7 günlük oruca hazır olacaktır. Bu zamana kadar, sağlıklı organik meyveler, sebzeler, filizler, kepekli tahıllar, tohumlar ve kuruyemişler yemenin Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı ile birleştirilen bu haftalık ve daha uzun oruç serisi ile vücuttan büyük miktarlarda toksik atık atılmış olacaktır. Unutmayın, günde 8-10 bardak damıtılmış su içmek önemlidir!

6 aylık bir iç temizlik geçmişisi ile 7 günlük oruç oldukça basit olacaktır. Bu ilk haftalık oruç harika bir deneyim olacak çünkü içsel arınma ve daha hızlı deneyimler kesinlikle muazzam! Birkaç ay sonra, bu kişi on günlük bir oruca hazır olacak. Yine bu, vücuttaki her hücrenin süper bir şekilde temizlenmesine neden olacaktır.



Geleceğin doktoru ilaç vermeyecek, ancak hastalarını insan vücudunun bakımıyla, diyetle ve hastalığın nedeni ve önlenmesiyle ilgilenecek. – Thomas A. Edison

Daha Hızlı Olanlar Muhteş em Deneyimler Elde Edecek

Bu mantıklı, mantıklı iç sel arınma programına baş ladıktan sonra, yeni yaş amınızın zevkleriyle o kadar dolu olacaksınız ki, oruç tutmak yaş amın gerekli bir parçası haline gelecek. Gün geç tikçe bedeninizde ve zihninizde gerçekleş en gençleş me mucizesini izlerken, sizi hayatınızın her günü daha sağ lıklı, daha mutlu ve daha iyi bir insan yapacak olan Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzına yönlendirildiğ iniz iç in sevineceksiniz. !

Neden Oruç Tutmalısınız?

Çoğ u insan kısa hayatlarının büyük bir bđümünü sağ lıklarını yok ederek geçirir! Ama gerçeğ i bulanlar hayatlarını sağ lıklı yaş ama kaptanlık ettiler. Her ş ey tazminat yasasına bağ lı. Sadece iç ine koyduğ un bir ç abadan kurtulursun! Bana göre, üstün sağ lığ a, canlılığ a ve yaş lanmazlığ a ulaş mak mümkün olan tüm ç abalara değ er! Hayatta ne istediğ imi buldum. Paranın sağ lığ ı, uzun yaş amı ve yaş lanmayı satın alamayacağ ını biliyorum. Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzımı takip ediyorum ve üstün sağ lığ ı nı tadı

Her gün, çoğ u zamanlarından çok önce den, umutsuzca hasta olan zengin kadın ve erkekleri okuyoruz. Sağ lık ve yaş lanmasızlık kazandırabilecek veya eş it olabilecek hiç bir zenginlik yoktur. Bu yüzden insanlara sık sık dünyadaki en zengin adam olduğ umu söylüyorum. Ben bir sağ lık multimilyarderim! Bir insanın sahip olabileceğ i en büyük servete sahibim. Yılın 365 günü Supreme Health'im var . Acısız, yorulmaz ve yaş lanmayan bir bedenim var. Kimse bana Sağ lık Servetimi vermedi. Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş ayarak ve günümüzün bu kirli, zehirli dünyasında her zaman Doğ a Ana'ya mümkün olduğ unca yakın kalarak kazandım

Ne Kadar Sık Oruç Tutarsan O Kadar

Daha Uzun Oruç Tutabilirsin Orucunu 10 güne

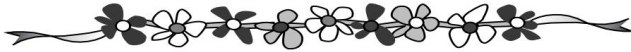
sınırlamak istemiyorum . Ancak 4 ay arayla en az dört adet 10 günlük oruç tutana kadar 10 günden fazla oruç tutmanızı tavsiye etmiyorum . Arkanda bu deneyimle, ş imdi 15 günlük oruç tan mezun olabilirsin. O zamana kadar muazzam miktarda ev temizliğ i yaptınız.

Kısa ve Uzun Oruçların Büyük Faydaları Eğ er 21 veya 30

günlük oruç tutmaya hazırsanız, artık orucu nasıl tutacağınızı biliyorsunuz. Artık size rehberlik edecek geçmiş oruç deneyiminiz ve bilginiz var! Ancak kişisel olarak haftalık 24 ila 36 saatlik orucum ve yılda 4 kez 7 ila 10 günlük orucumun benim için yeterli olduğunumu düşünüyorum. Haftada sadece 12 öğün yemek yiyorum ve bazen daha az yemek yiyorum çünkü gerçekten aç olmadıkça asla yen

Orucun bir ilim olduğunumu bir kez daha vurgulayayım. Lütfen kendinizi uzun bir oruca zorlamayın çünkü bir sağlıklı uzmanının sıkı gözetimi altında değilseniz, uzun orucun harikalar yaratacağınımı düşünüyorsunuz. Ve uzman bile, önce kendinizi daha uzun bir oruca şartlandırmak için daha kısa oruçlardan daha fazla fayda sağlayacağına karar verebilir. Haftalık 24 ila 36 saatlik orucunuz, 3 veya 4 günlük orucunuz ve 7 ila 10 günlük orucunuz, daha sonra daha uzun bir oruç tutmak istemeniz durumunda kesinlikle ihtiyacınız olacak oruç deneyimini sağlayacaktır.

70 Oruçla ilgili araştırmamda, sağlıklı uzmanlarının bile en iyi sonuçları almak için ne kadar süre oruç tutması gerektiğini konusunda anlaşamadıklarını buldum. Dünya çapında sağlıklı görüşleri, 7 ila 30 gün arasında oruç tutma sürelerine göre değişir. Ben şahsen acil bir durum olmadıkça daha uzun oruca inanmıyorum - ve o zaman bir sağlıklı uzmanı tarafından denetlenmesi zorunludur. Bu kitapta sizlere sunduğum bu oruç programını takip eden dünya çapında binlerce öğrencim var. Sahip oldukları harikulade sağlıklı yararlarından memnunlar ve memnunlar!



Derek Prince, dünyanın en sevilen ve meshedilmiş bakanlarından biriydi. O ve karısı, her çarşamba oruç tutarak disiplinli bir yaşam sürdürdüler ve haclı seferleri yaparak dünyayı dolaşırlar. - www.derekprince.com

Kanser araştırmalarına harcanan milyar doların sadece yarısı, halkı hastalıklardan nasıl korunacağını öğretmek için harcarsaydı, milyonlarca hayat kanserden kurtulacaktı. - Joel Fuhrman, MD, Fasting and Eating for Health kitabının yazarı

Her yerde güneş ışığını yaratan, söylediğin şarkı ve taşıdığın gülümsemeler. - James Whitcomb Riley

Sözler yerine eylemlerimiz ve eylemlerimizle sevginin özünü gösterebiliriz - hareket halindeki mükemmel uyum. - Philip Glyn, Galli Şair

Oruç Dünya Çapında Takdir Edilir

Alman oruç merkezleri ideal orucun 21 gün olduğuna inanıyor. Fransızlar 14 günden fazla oruç tutmamayı tercih ediyor. İngiltere'de 30 günlük orucun en iyisi olduğuna düşünüyorlar. Amerika'daki oruç tatil yerlerimizde, oruçların çoğu 14 ila 30 gün arasında denetlenir.

Yabancı ve Amerikan oruç merkezlerindeki yöneticilerin, oruç tutma konusunda kapsamlı bilgiye sahip erkekler ve kadınlar olduğuna buldum. Hepsisi, çeşitli karmaşık fiziksel sorunları olan insanlarla oldukça başarılı olmuştur.

Oruç harika ve harika bir bilimdir ve bu konuda öğrenilecek çok şey vardır. 70 yılı aşkın süredir oruç tutuyorum. Bu yıllar boyunca sadakatle oruç tuttum ve harika faydalar elde ettim! Benim samimi kanaatim, 10 günden fazla oruç tutanlar mutlaka bir sağlık uzmanının rehberliğinde arayabilecekleri şekilde olmalıdır.

Ortalama bir insanın herhangi bir komplikasyon olmadan 10 gün oruç tutabileceğine inanıyorum. 10 günlük oruç, büyük miktarda iç temizlikle sonuçlanır. İhtenlikle umuyorum ki, oruç tutmanın büyük bilimi hakkında zihnimize korku dolu düşünceler sokmuyorum. Dünyada kendi oruçlarını denetleyen binlerce insan var, hatta bazıları 20-30 gün bile. Dünya çapındaki Bragg Sağlıklı Haçlı Seferlerinde oruç hakkında konuştuğumda, öğrencilerime kaçının kendi oruçlarını denetlediğini soruyorum. Binlerce Bragg takipçisinin harika sonuçlarla 20 ve 30 gün veya daha fazla oruç tuttuğuna güvendiğim!

Ama yine de 30 gün oruç tutacaksa, uzun oruçları kontrol etmeyi bilen bir sağlık uzmanının rehberliğinde olması gerektiğini düşünüyorum. Zehirli zehirler daha yoğun bir şekilde ortadan kaldırıldığı anda size her zaman yardım etmeye hazırlar. Size orucunuzu bozmanızı tavsiye edebilirler çünkü bu oruç için yeterince toksik zehir salmış olabileceğinizi düşünürler.

Her zaman esnek, nazik ve vücudunuza karşı sevgi dolu olun.

Sağlıklı, iyileştirici diyet lifleri, organik taze sebzeler, meyveler, salatalar ve kepekli tahıllar ve ürünleridir. Bu sağlıklı geliştiriciler, kan basıncınızı, kolesterolünüzü normalleştirme yardımcı olur ve ayrıca sağlıklı eliminasyonu destekler.

Kısa Oruçlar İ yi Beslenmeye ve Oruç Arasında İ yi Sağ lıklı

Yaş am Tarzına İ htiyaç Duyarlar İ lerleme ç arklarının

yavaş ama emin adımlarla ilerlediğ ini biliyorum. İ ş te oruç bilimi üzerine teorim. İ nsan doğ asıyla uğ raş ıyoruz ve her birimizin içinde birçok korku var. Kısa oruç tutarlarsa daha fazla insanın oruç bilimini deneyeceğ ine inanıyorum. Pek çok insan 24 veya 36 saatlik bir orucu denemeye isteklidir ve kendilerini daha iyi hissettiklerini ve daha iyi göründüklerini gördüklerinde, artık kendilerine daha fazla güvendikleri için 3 günlük bir oruç tutmayı deneyeceklerdir . Bildiğ iniz bir sonraki ş ey, 7 ila 10 gün boyunca çok baş arılı bir ş ekilde oruç tutacaklar. 10 gün oruç tutan birçok ağ rencim o kadar iyi sonuç lar aldı ki 15 gün oruç tuttular. Hatta bazıları 21 gün oruç tuttu ve diğ erleri 30 günlük orucu kendi baş larına denediler.

Ama akıllıca 24 saatlik oruç la baş ladılar ve ardından daha uzun oruca geçtiler. Ne kadar çok tecrübe ve iyi sonuç lar elde ederseniz, oruç tutmaya olan inancınız o kadar güç lü olur. Daha önce hiç oruç tutmadıysanız, her hafta 24 veya 36 saatlik oruç la baş layın. Orucun harikalar yaratan mucizevi güç lerinin yargıcı olmanızı rica ediyorum.

Ardından 3 ila 4 günlük oruca ve ondan sonra iradenizle gurur duymanızı sağ layacak 7 ila 10 günlük oruca geçebilirsiniz. Kısa oruç larda büyük miktarda iç temizlik yapabilirsiniz. Unutmayın, birikimlidir. Ne kadar hızlı olursanız, iç inizde o kadar temiz olursunuz. Sadece oruç lar arasında iyiyi, Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını sadakatle yaş adığ ınızdan emin olun!

Ön-Temizlik Diyeti Daha İ yi Oruç Sonuç ları Getirir Eğ er oruca 1

ila 2 gün boyunca temizlik diyeti yiyerek hazırlanırsanız, bu temizlik sürecini büyük ölçüde kolaylaş tırabilir. Taze çeş it salatalar, taze sebze ve meyveler ve bunların suları ile yeş il içecekler (yonca, arpa, klorofil, klorella, spirulina, buğ day ç imi vb.) atıkların giderilmesini teş vik eder. Canlı, taze organik yiyecekler ve meyve suları, kelimenin tam anlamıyla vücudunuzdan ödü maddeleri alıp gäürebilir. Birkaç gün boyunca bu ön temizleme diyetinin ardından artık hazırsınız ve sıvı alımınıza hızlı bir ş ekilde baş layabilirsiniz.

Bragg Öğrencilerine Önerdiği İm Kişisel Oruç
Programım İki Şeyte Oruç Tutmanın Bana Sağladığı Büyük

faydaları biliyorum ve bu tüm ailem için geçerli. Patricia ve ben her hafta 24 ila 36 saat arası oruç tutuyoruz. Bunu asla kaçırmayız! Ayrıca yılda 4 kez 7 ila 10 gün arasında oruç tutarız.

Bu programı takip ettiğim uzun yıllar boyunca, kendimi üstün bir sağlığa tuttum. Ben bir insan dinamoyum! 1 günde çoğ u insanın 5 günden kazandığından daha fazlasını yaşıyorum. İki şey ve oyun için sınırsız enerjim var! Asla yorulmam - uykum var, evet. Ama asla o yıpranmış, bitkin duyguyu hissetmiyorum. Kendimi zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak aktif tutuyorum! Yoğun bir ders programı uyguluyorum ve dünya çapında seyahat ediyorum. Yazıyorum ve yerine getirmem gereken birçok görevim var. Ama yine de muazzam miktarda güçlü fiziksel aktivite için zaman ayırıyorum.

Tüm spor ve oyun zamanım, takvim yıllarını tanımayan, beden, zihin ve ruh olarak benim gibi yaşlanmayan genç erkek ve kadınlarla geçiyor.

Yoksa erken yaştaki insanlardan çok ama çok uzak duruyorum 73 çünkü çoğ u çok olumsuz! Üzücü gerçekler - milyonlar kendilerini yaşlı ve yorgun olduklarına ikna etti! Hurda yığınının hazır olmalarının nedeni bu!

Bir çoğ u yıllar önce zihinsel olarak öldü ve yarı canlı kuş ağı katıldı. Bundan kaçın! Lütfen onlara katılmayın!

Kızım Patricia ve ben yürüyüş, tenis ve plaj kulüplerine, spor salonlarına, dans kulüplerine ve dans kulüplerine üyeyiz. Balo salonu dansını ve samba, tango vb. gibi Güney Amerika danslarını ve bize fiziksel olarak aktif ve zihinsel olarak neşeli olma şansını veren hızlı hareket eden adımları seviyoruz. Deneyin - müziği açın ve dans edin! Gerekirse, ders alın ve öğrenin - eğlencelidir! Hawaii dansının tadını çıkarıyoruz - Hula. Hawaii'de evdeyken, Hawaii müzikli eğlence, şarkı söyleme ve dans etme eşliğinde sağlıklı büfesi partileri veriyoruz.

Vücudunuz oruç tutarak temizlendiğinde ve doğal olarak sağlıklı bir yaşam sürdüğünde, kendinizi her zaman harika hissettiğinizi keşfedeceksiniz. Çünkü Tanrı ve Tabiat Ana, insanların sağlıklı, mutlu ve dengeli olmalarını amaçlamıştır; korkulardan, hayal kırıklıklarından, streslerden ve gerginliklerden arınmıştır !

Sağ Lık Yasalarını İ hlal Edin – Büyük Bedel Ödeyin!

Lütfen insanın bir Doğ al Yasayı çiğ neyemeyeceğini anlayın.

Sadece Doğ a Yasasını çiğ nemeye çalış ırken kendini kırar. İ nsan yerçekimi yasasını çiğ neyebilir mi? Bir insan 25 katlı bir binadan atlayıp yaş ayabilir mi? Numara! Bu aynı zamanda Tabiat Ana'nın Kanunları için de geçerlidir. İ nsanın beyni, onu acınacak bir fiziksel duruma iten iş lenmiş , cansızlaş tırılmış yiyecekleri yemesi için yıkanır. Amerikalılar o kadar saf ki, Amerikalıların sağ lıklı ve uzun ömürlü olduklarını söyleyerek büyük özel çıkarlar tarafından yayılan sahte propagandaya inanıyorlar.

Hastalık Amerika'da Pahalı Büyük İ ş tir!

Kim sağ lık arayış ında tüm dünyadaki herhangi bir ulustan daha fazla para harcıyor?

AMERİ KA YAPAR!

Doktorlar, hemş ireler için kim daha fazla para harcıyor, hastaneler, cerrahi, ilaç lar ve sağ lık sigortası?

AMERİ KA YAPAR!

74 Nüfusumuzu rahatsız eden birçok hastalıkla savaş mak için fon toplamak için hangi ulusun daha fazla "sürücüsü" var?

AMERİ KA YAPAR!

Kimin dünyadaki herhangi bir ülkeden daha fazla nekahat evi, akıl hastanesi ve kurumu var mı?

AMERİ KA YAPAR!

Reçetesiz satılan ilaç ilaç larını "kendin yap"ı tanıtan dergi, gazete, TV ve radyo reklamlarına en çok parayı hangi ülke harcıyor?

AMERİ KA YAPAR!

Hangi ülke en çok uyku hapi, diyet hapi, müshil, aspirin ve diğ er ağ rı kesicileri alıyor?

AMERİ KA YAPAR!

Çocuk aspirinimiz bile var. Ne yazık ki, ağ rı kesiciye ihtiyaç ları var gibi görünüyor! Aspirin herhangi bir biçimde - ister tamponlu, ister düz veya diğ er bileş iklerle karış tırılmış olsun - sorunu ç özmek yerine maskeler. Ağ rı vücudun alarmıdır!

Bir insanda sağ lık, bedensel organizasyonun, entelektüel enerjinin ve ahlaki gücün mükemmelliğ i dir. –TL Nichols, MD

24 Saatlik Oruç Nasıl Açılır?

Bu Talimatları Dikkatlice Takip Edin!

24 saatlik oruç, tüm katı gıdalardan uzak durduğunuz sürece öğle yemeğinden öğle yemeğine veya akşam yemeğinden akşam yemeğine kadar olabilir. Bu aynı zamanda meyve veya sebze sularının olmadığı anlamına da gelir! Bu, mutlak damıtılmış su orucu olarak bilinir.

24 saatlik orucun bir istisnası, 8 ila 10 bardak damıtılmış suyun en az 3'üne eşit olarak bir çay kaşığı çiğ bal (isteğe bağlı ve şeker hastaları stevia kullanabilir) ve bir çay kaşığı Braggs Organik Çiğ Elma Sirkesi veya taze limon suyu eklemektir. Bu, mukus ve toksin çözücü görevi görür, ayrıca suyu daha lezzetli hale getirir. Bu, kalıntıların vücudun büyük doğal filtreleri olan böbreklerden dışarı atılmasına yardımcı olur. Orucunuzda hayati bir rol oynarlar. Bu nedenle, herhangi bir oruç sırasında 8 ila 10 bardak saf, damıtılmış su içmek önemlidir.

75

24 saatlik oruçtan sonra idrarı saklamanın ne kadar önemli olduğunu anlattım. Sıkıca kapatılmış etiketli bir şişeye koyun ve birkaç hafta oturmasına izin verin. Mukus, tuz kristalleri ve toksinler gibi mucizeler yaratan böbrekleriniz tarafından vücudunuzdan atılan zehirleri kendi gözlerinizle göreceksiniz.

Böbrekleriniz – Mucize Organlar Bir Düşünün –

vücudunuzdaki 2 böbreğin her biri milyonlarca verimli filtreye sahiptir. Vücut oruç tuttuğunda, böbrekler detoksifikasyon çalışmalarını hızlandırır. Vücudun tüm Hayati Kuvveti ve sinir enerjisi artık vücudunuzu temizlemek ve iyileştirmek için fazla mesai yapıyor, çünkü o yorucu çiğneme, sindirim, metabolizma ve eliminasyon görevinde tüketilmiyor. Bu harika oruç vücut yenilemesini deneyimleyene kadar Vital Force'un vücudunuzda ne kadar güçlü olduğunu hakkında hiç bir fikriniz yok!



İngiliz alfabesindeki en büyük üç harf Ş İ Mİ 'dir.
Şimdi gibi bir zaman yok. Şimdi başla! -Sör Walter Scott

Temizlik Sırasında Bazı Rahatsızlıklar Normaldir

Dolaş ımınızda herhangi bir toksik atık oldu ğ u sürece, orucunuz sırasında biraz rahatsızlık hissedebilece ğ inizi unutmayın. Hayati Kuvvet bu zehirleri b breklerinizden atar atmaz, kendinizi daha iyi hissetmeye b

Bir   ok kez hızlı bir   ekilde, yıllarca sisteminizde gömülü olan eski ila   lar gevş etilir ve vücuttan atılır. Oru   tutmaya baş ladi ğ ımda yaş adı ğ ım en büyük deneyimlerden birini anlatayım.   imdi, erken   ocukluk diyetime geri dönelim. Virginia'da do ğ up büyüdüm ve tipik olarak ya ğ lı, niş astalı, ya ğ lı ve   ekerli bir diyetle beslendim. Çocukken vücudum toksinlerle o kadar doluydu ki, bilinen her   ocukluk hastalı ğ ına sahiptim: kabakulak, kızamık, bo ğ maca. . . sen isim ver ve bende onlara sahip oldum! Bu   ocukluk sefaletlerinin yanı sıra, bana "Calomel" olarak bilinen büyük miktarda bir ila   verildi - ve bu ila   cıva (cıva) ile dolduruldu!

  svi   reli Bir Doktor Benim   nsan

Mele ğ imdi Dr.

  svi   re'nin Leysen kentindeki August Rollier Sanatoryumu'nda düzenli oru   programıma baş ladım - o zamandan beri tüm bu harika yıllar boyunca devam etti ğ imi söylemekten gurur duyuyorum! 3 ay arayla haftada bir 24 saat , yılda 4 kez oru   tuttum, 7 ila 10 gün arasında oru   tuttum - her zaman saf su orucu. 5 yıl boyunca bu oru   programında bulunduktan sonra , 10 günlük oru   larımdan birinde baş ıma büyük bir mucize geldi!

Ailemin Virginia'daki eski   iftli ğ indeydim. 10 günlük bir orucun yedinci gününde , nehirde bir kanoda, güneş in ve temiz havanın tadını   ıkarırken, aniden, uyarı vermeden mide krampları ile iki katına   ıktım. Acıya asla dayanamayaca ğ ımı sandım! Büyük bir   abayla karaya   ıktım ve sonra oldu. Müthiş bir ba ğ ırsak tahliyesi ge   irdim! Bu tahliyenin sonunda, rektumda a ğ ır, serin bir his hissettim ve   ocuklu ğ umda aldı ğ ım zehirli Calomel'den 3 bardak cıva ge   ti.



Oru   Do ğ a Ana ve Tanrı'nın Mucizesidir - temizler, yeniler ve ge leş tirir!

Bu deneyim, tüm fiziksel yapımda yeni bir günü iş areti etti. O günden itibaren üstün sağ lığ ın ne anlama geldiğ ini biliyordum! Doğ al canlı yiyecekler yeme, oruç tutma, güneş ış ığ ı ve egzersiz programımla Hayati Gücüm o kadar büyük değ üde arttı ki tüm vücut hücrelerim yeni Enerji Gücümle sevindi! Genç lığ imde bana verilen ilaç ları oruç la birlikte yok ettim.

Ruhunuzu ve Moralinizi Yüksek Tutun Lütfen anlayın,

1 gün oruç tutsanız bile tüm bedeninizi arındırıyor ve arındırılıyorsunuz. Acısız, yorulmaz ve yaş lanmayan bir vücut inşa ettiğ iniz düş üncesi bile orucunuz sırasında moralinizi yüksek tutmak için bir teş vik olmalıdır. Oruç tutarken kendinize acıma veya olumsuz düş üncelerin aklınıza girmesine izin vermeyin.

Oruç tutarken bu güç lü olumlamları tekrarlayın:

• Bugün bedenimi Tanrı'nın ve Doğ a Ana'nın ellerine teslim ettim. Bedenin ve ruhun iç sel arınması ve gençleş mesi için en yüksek güce dönüyorum. • Oruç tuttuğ um her dakika harika vücudumdan büyük zararlar veren tehlikeli zehirler atıyorum.

Oruç tuttuğ um her saat daha mutlu, daha sağ lıklı ve daha fazla enerji ve genç lığ e sahip oluyorum.

• Saat saat vücudum kendini temizliyor ve arındırıyor. • Oruç tuttuğ umda, en büyük manevi liderlerin çağ lar boyunca kullandıkları fiziksel, zihinsel ve ruhsal arınma için aynı yöntemi kullanıyorum. • Bu oruç sırasında vücudumun kontrolü tamamen bende.

Hiç bir sahte aç lık ağ rısı beni oruç tutmaktan alıkoyamaz! Orucumu baş arılı bir sonuca ulaş tıracağ ım çünkü Tanrı'ya ve Doğ a Ana'ya inancım tam!

Unutmayın, tüm zihniniz ve kalbiniz ile vücudunuzun tüm hücrelerine talimat vermelisiniz. Bedeninize gönderdiğ iniz düş ünceler, hücreleriniz tarafından gerçekleştirilecektir. Bu nedenle, oruç programınızı akrabalarınız veya arkadaş larınızla tartış mamanızı tavsiye ediyorum.

Çoğ u size olumsuz tepki verir. Oruç kiş isel bir meseledir ve lütfen böyle devam edin!

Herkes dört odalı bir evdir: Fiziksel, Zihinsel, Duygusal ve Ruhsal.

Sağ lıklı ve dengeli bir insan olmak için her gün ziyaret edin. – Koş ucu Godden

Yemeklerinizi Sağ lıklı ve Basit Tutun Toksinler

vücudunuzdan dış arı çıktığ ında ve biraz rahatsızlık hissettiğ inizde, kendinize söylemeniz yeterli. . “Bu da geçecek.” Oruç tutarken güçlü fikirli olun!

Oruç tutarak elde edeceğ iniz harika sonuçları düş ünün. Bu büyük doğ al arınma ve gençleş tirme mucizesine yönlendirildiğ iniz için sevinin.

Her orucun sonunda, damak zevkinize ulaş an ilk yiyecek, kıyılmış lahana, rendelenmiş havuç ve pancardan oluş an çiğ lahana salatası olmalıdır. Sos olarak salatanın üzerine taze limon veya portakal sıkmayı deneyin.

Bu salata “doğ anın süpürgesi” gibi davranır, bağ ırsaklarınızı temizler. Gastrointestinal sistem boyunca kasların çok çalış masını sağ lar. Daha fazlasını istiyorsanız, bir kase taze haş lanmış (veya tuzsuz konserve) domates alın. Haş lanmış domatesler, beyaz ş eker veya rafine, beyaz ekmek parçalarıyla hazırlandıkları durumlar dış ında asit oluş turmazlar. Ya da lahana, pazı, kara lahana, ıspanak veya domatesli ve taze sarımsaklı pancar gibi buharda piş irilmiş lezzetli yeş illiklerden bir porsiyon yiyebilirsiniz. Kaselerde ve yeş illiklerin üzerine Brewers Maya (büyük) pullar, bir sprey Bragg Liquid Aminos, 3 ç ay kaş ığı Bragg Organik Sirke ve 2 ç ay kaş ığı Bragg Organik Zeytinyağ ı serperek servis yapın. Bunu deneyin - çok Unutmayın, yemeklerinizi basit ve doğ al tutun.

Et, süt, peynir, tereyağ ı, balık veya fındık veya tohum gibi hayvansal ürünlerle asla oruç aç mayın. 24 veya 36 saatlik bir oruçtan sonra , ağ ır yiyecekler ve fasulye, esmer pirinç , patates vb. yemeden önce ikinci veya üç üncü öğ üne kadar bekleyin. Unutmayın, vejetaryen proteinleri yemenizi tercih ediyoruz - bunlar daha sağ lıklı! Alış veriş yaparken satın alınmaması gerekenler rehberiniz için lütfen 237. sayfadaki önemli “Kaç ınılması Gereken Yiyecekler Listesi”ni okuyun .



Yaş lılık hayatın bir dönemi değ ildir. Vücudun bir durumudur.
Vücudu yaş landıran zaman değ il, istismardır! – Herbert Shelton

Fiziksel uygunluk tarafından oluş turulan İ yi Sağ lık, herhangi bir alanda mükemmellik arayış ı için mantıklı bir baş langıç noktasıdır. Fiziksel canlılık zihinsel canlılığ ı destekler ve bu nedenle yönetici baş arısı için esastır. – Dr. Richard E. Dutton

Beden ve zihin o kadar yakından iliş kilidir ki, bireyin kiş iliğ ine ve sağ lığ ına yansımadan tek bir kelime veya düş ünce bile oluş amaz. -John Prentiss

Vejetaryen Diyet En Sağ lıklıdır!

Vejetaryenler daha sağ lıklı ve daha uzun yaş ıyor! Et ve balık yemeniz gerekiyorsa, lütfen haftada 2 ila 3 defadan fazla tüketmeyin. Tam tahıllı sağ lıklı ekmekler yiyin - bunlar en iyi ş ekilde hafifçe kurutularak melba benzeri bir tost haline getirilir, böylece niş asta "kan ş ekeri" dediğ imiz ş eye dönüş türülür. Patricia'nın sarımsaklı tost tarifi için 89. sayfaya bakın . Salataların, sebzelerin, patateslerin ve ç orbaların üzerine büyük pul besin mayasını serpin. Bu, vücudunuza sinir sisteminiz için B vitaminlerini ve ayrıca daha sağ lıklı bir eliminasyon sağ

Oruç Sırasında Bağ ırsaklar İ ç in Endiş elenmeyin 3 ila 10 gün süren oruç

sırasında oruç tutan çoğ u kiş inin en büyük endiş elerinden biri , bağ ırsaklarının hareket etmeyi bırakmasıdır. Oruç sırasında bağ ırsak hareketleri hakkında endiş elenmemelisiniz! Eliminasyon her oruçtan kısa bir süre sonra kendini ayarlar, bu nedenle bağ ırsak hareketlerini unutun ve vücudunuzun deneyimlediğ i harika temizliğ i düş ünün.

Tabiat Ana'nın tesisat sistemi, izin verirsiniz mükemmel çalış ır (ancak istenirse ve gerekirse birkaç kolonik ve lavman isteğ e bağ lıdır.) Oruç bittiğ inde ve kütle, nem, yağ lama açısından dengeli yemekler yediğ inizde ve 8 bardak için. Günlük damıtılmış su ile bağ ırsaklarınız her zamankinden daha iyi hareket edecek! Organik salatalar, filizler, meyveler, sebzeler ve taze meyve suları ş ekinde % 60 ila % 70 arasında çiğ yiyecekler yemeye çalış ın .

79

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını Yaş amak, daha sağ lıklı bir kolon ve düzenli eliminasyonu teş vik edecektir. Ayrıca her gün 1 ila 2 yemek kaş ığı pisilyum kabuğ u tozu ekleyebilirsiniz - akş am yemeğ inden bir saat sonra - meyve suları, gazlı içecekler, bitki ç ayıları ve hatta Bragg Sirke İ ç eceğ i ile karış tırın. Bu karış ım harikalar yaratıyor

Düzenlilik için diğ er mucizeler, bir fincan sıcak damıtılmış su içinde 1-2 yemek kaş ığı ham siyah üzüm pekmezidir (aynı zamanda sağ lıklı bir kahve ikamesidir). Ayrıca bir baş ka mucize de keten tohumudur.

Onları yıllar önce tanış tırdım ve milyonlar faydalandı.

2 yemek kaş ığı keten tohumunu 3 saat damıtılmış suda bekletin (jel benzeri hale gelir). Akş am yemeğ inden bir saat sonra iç . İ ster sıcak ister soğ uk içecek olarak kullanın, istenirse bal veya pekmez ekleyin. 2 – 3 yemek kaş ığı keten tohumunu öğ ütmek ve yiyeceklerin üzerine serpmek için de harikadır. Keten tohumları, kalbinizin sağ lığ ı için doğ anın en zengin Omega-3 esansiyel yağ kaynağ ıdır. Hücreleri ve dokuları onarmaya, oksijen taş ımaya, aç lığ ı gidermeye ve fazla vücut flabını yakmaya yardımcı olurlar.

Sağ lıklı, organik gıdalar harika bir potansiyel yaş am enerjisi bolluğ una sahiptir!

İyi Eliminasyon Önemlidir

Bağ ırsak hareketlerinin olması için çönmek doğaldır. Anal alanı daha doğrudan açar. Tuvaletteyken, çöp sepetine veya tabureye 6 ila 8 inç ayak koymak aynı çönmeye etkisini verir. Şimdi ellerinizi başınızın üzerine kaldırın ve uzatın, böylece enine kolon kolaylıkla tamamen boşalabilir. Günde 8-10 bardak saf su içmek önemlidir!



138, 155-157. sayfaları okuyun ve her gün psyllium alın.

Bazı oruç kitapları, oruç sırasında her gün lavman veya kolon yaptırmanızı önerir. Oruç sırasında lavman ve koloniklerin isteği e bağılı olduğu unu ve genellikle gerekli olmadığı hissediyorum - ancak istenirse onları deneyin ve sonra karar verin. Onları önerdiğim tek zaman aşırı kabızlık sırasında, acil bir durumda veya sağlık uzmanınızın tavsiyesi üzerine. Bağ ırsak tahliyi reddettiğinde veya hastalık, aşırı gaz veya şişkinlik; 3 yemek kaşığı taze limon veya aloe suyu ile ılık, damıtılmış veya arıtılmış su lavmanı, bağ ırsakları temizlemek ve hareket ettirmek için kesinlikle geçici bir yöntemdir.

80

Lavmanı güçlü bir müshil ile karşılaşırtırken, lavmanın müshil ilaçtan daha üstün olduğu söyleyebiliriz - ama kesinlikle kendi kusurları vardır. Uzun süre lavman, müshil veya kolonik kullanmaya devam ederseniz, bağ ırsaklarınızı tahriş edecek ve iyi bağ ırsak fonksiyonu için gerekli olan önemli iç salgıları (sağlıklı bağ ırsak florası veya "dost bakteriler") yıkayacaktır. Antibiyotikler, ilaçlar, maya enfeksiyonları, kandidiyazis veya kolon kütüye kullanımı nedeniyle kaybedilen florayı değiştirmek için 40 ila 60 dakikalık bir tutma lavmanı yardımcı olabilir. Ilık, damıtılmış saf su kullanın, lavman torbasına 2-3 çay kaşığı asidofil sıvı veya toz ekleyin.

Oruç sırasında vücudunuz dinleniyor! Hiçbir yemek yenilmediğinden oruç sırasında sadece 1 veya 2 veya hatta bağ ırsak hareketi olmayabilir. Eleme sisteminiz dinleniyor. Onu rahatsız etmemek en iyisidir. Vücudun bağ ırsak içinde kendi temizlik ve antiseptik sistemi vardır. Endişelenmeyin, çoğu durumda lavmana ihtiyacınız yoktur. Orucunuzu bitirip çiğ, sağlıklı yiyecekler yemeye ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşamaya başladığınızda, elemeleriniz daha düzenli olacaktır.

Yılda 4 Kez 7-10 Gün Oruç Tutarım

İ ş te Mükemmel Sağ lı ğ a Giden Yol!



Kızım Patricia ve ben çok samimiyiz ve oruç programımıza bağ lı yız.

Bizim, ailemiz, arkadaş larımız ve dünya ç apında

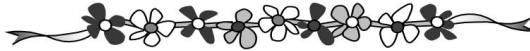
milyonlarca Bragg sağ lık takipçisi için neler yaptığ ını biliyoruz.

Bragg oruç programımız , haftada 24 ila 36 saatlik bir oruçla birlikte yılda 4 daha uzun oruç tutmayı gerektirir. Oruç , vücudunuzu temizlemeye ve sağ lıklı tutmaya yardımcı olur. Bu temizlik oruçları daha uzun, daha sağ lıklı ve daha canlı bir yaş am sürmenize yardımcı olacak! Bu yüzden takvimim Ocak ayı baş larında oruç tutuyor. Bazen bu oruç sadece 7 gün sürer, 8 gün sürebilir, 9 gün sürebilir ve 10 güne kadar uzayabilir .

81

Her yılın baş ında 7-10 gün oruç tutacağ ım günleri iş aretliyorum. Neden 7-10 gün dediğ imi merak edebilirsiniz. Bazen sadece 7 gün oruç tutuyorum çünkü bu süre içinde gerekli vücut temizliğ ini tamamladığ ımı hissediyorum. Soğ uk alınlı ğ ı hissediyorsanız, tarihlerde esnek olun. Soğ uk alınlı ğ ı için, mukus toksinlerini temizlemeye yardımcı olmak için orucunuza daha erken baş layın. Soğ uk alınlı ğ ı vücudunuzun detoks ve iyi bir temizli ğ e ihtiyacı oldu ğ unu gösterir.

Soğ uk alınlı ğ ı Tabiat Anadır ve Tanrı sizi oruç tutmaya zorlar!



Hipokrat, Aristoteles, Galen, Paracelsus, Platon, Sokrates ve diğ er büyük filozoflar, bilim adamları ve doktorlar yüzyıllardır orucu bedeni, zihni ve ruhu temizleme, iyileş tirme ve yenileme yöntemi olarak kullanmış lardır.

Oruçlar, vücuda sindirim sürecinden bir mola vermeleri ve depolanmış toksinleri salmasına ve dış arı atmasına izin vermeleri için hayati önem taş ır.

Bu öğ retileri bilmek ve takip etmek sizin için gerçek yaş am ve sağ lık anlamına gelecektir. – Atasözleri 4:22

Oruç, Termostatınızı Dengeler Doğ al olarak o kadar

uzun zamandır oruç tutuyorum ki, orucun benim için ne yaptığı nı çok iyi anlıyorum. İ ç sesim bana her orucun ne zaman aç ılacağı nı söylüyor gibi. Unutmayın, bırakın bedeniniz ve iç sesiniz size rehberlik etsin, çünkü bedeniniz sağ lıklı, diri ve toksinlerden arınmanızı istiyor!

Bahar "ev temizliğı i" için takvimimde her zaman orucu iş aretliyorum. Bahar orucum her zaman tam 10 gün sürer çünkü o zaman uzun bir kış tan sonra gerç ekten evi temizlemek istiyorum. Bragg Sağ lık Haç lı Seferlerimiz sırasında, genellikle aş ırı ısıtılmış salonlarda ve oditoryumlarda konuş mak zorunda kalıyorum. Çoğ u insanın soğ uk havaya dayanamayacağı nı ve taze, sağ lıklı, iyi havalandırılmış bir salona dayanamayacağı nı söylediğ im için üzgünüm. Bu yüzden duygularımı unutmalı ve bu aş ırı ısıtılmış salonlarda çoğ u insanın dönüş tüğ ü modern uygarlığ ın sera bitkilerine ders vermeliyim.

Oruç, vücudu o kadar arındırır ve vücudun fonksiyonlarını o kadar canlandırır ki, vücudun termostatik sistemi daha verimli çalış ır. Örneğ in, sıcaklık ortalamalarının 80'lerde gündüz ve 60'larda gece olduğ u Ocak ayında Palm Springs, California yakınlarındaki ç ddeki evimi terk edebilirim - Duluth veya Minneapolis, Minnesota gibi Ortabatı ş ehirlere veya Toronto gibi bir Kanada ş ehri - sıcaklığ ın sıfırın altında 10 ila 30 derece kadar düş ük olacağı ve oruç tutma ve doğ al yaş am nedeniyle vücudum bu acı soğ uk kış havasına kolayca uyum sağ layacak.

En soğ uk havaya, sözde kendi iklimine alış mış olan sakinlerin çoğ undan daha iyi dayanabileceğ imi düş ünüyorum. İ klime uyum sağ lama yeteneğ i, vücudun baş ına gelen birçok oruç mucizesinden sadece biridir. Oruç, vücuda zehirli zehirleri atması ve Hayati Sinir Gücünü oluş turması için bir ş ans verir.

Ancak daha önce de belirttiğ im gibi dondurucu havada kilitlenen ş ehirlere gittiğ imde salonlarının ve oditoryumlarının aş ırı ısındığ ını görüyorum. Havada o kadar az oksijen var ki, vücudum insanların nefes alma süreçleri sırasında ciğ erlerinden attıkları karbondioksitin bir kısmını doğ al olarak emecek. Bu yüzden baharım

oruç çok değerlidir. Birikmiş toksinleri ve yapay olarak ısıtılan salonlarda bulunan diğer toksik zehirleri vücudumdan atmak için 10 günlük oruç tutmak istiyorum .

Bu yüzden ilkbahar orucum her zaman 7 ila 10 gündür.

Sonra yaz geldiğinde, temmuz veya ağustos sonlarında 7 gün oruç tutarım. Bu, oruçlarımın en kolayı çünkü çok miktarda tatlı, taze meyve ve bahçede taze, organik olarak yetiştirilmiş sebzeler yiyorum. Yaz orucunu diğerlerinden daha çok sevdiğime inanıyorum. Aslında bu oruç o kadar kolay ki, ne ağrı fiziksel egzersizlerimden ne de zihinsel faaliyetlerimden asla vazgeçmem.

Sonbahar orucum Ekim ayı sonlarında veya Kasım ayı boyunca herhangi bir zamanda olabilir. Ayrıca 7 ila 10 gün arasında uzanır.

Oruç gerçekten de birçok mucizevi etkiye sahiptir. Yılda 75 gün oruç tutuyorum. Vücuduma ve sindirim organlarıma verdiğim harika bir fizyolojik dinlenme. Buna karaciğerim, safra kesem ve hormon üretenler de dahil olmak üzere vücudumu çalıştıran ve beni sağlıklı tutan diğer tüm sadık organlarım dahildir! Pankreasıma verdiğim fizyolojik dinlenme, bol miktarda insülin üretmesini sağlar.

Bu aynı zamanda, yiyecek alımıımı işlemek ve sindirmek için çok fazla sindirim suyunun gerekli olduğunu mide için de geçerlidir.

83

Tabiat Ana Bedeni Amaçladı ve Tatlı ve Kokulardan Arınmak İçin Nefes Alın

Oruç tuttuktan sonra, önemli enzim amilazı içeren daha fazla tükürüğünüz olduğunu göreceksiniz. Ağzınızın daha tatlı tadacağını ve nefesinizin temiz olacağını keşfedeceksiniz. Ne kadar çok oruç tutarsanız, o kadar az ağrı ve vücut kokusuna sahip olursunuz! Deodorantlara asla ihtiyacım yok.

Birkaç yıl önce New York'tan California'ya gelen bir ağrı renci için bir oruç programını yönetmiştim. Onun sorunu, vücudunun her yerinden, özellikle de kol altlarından, avuçlarından ve ayaklarından yayılan korkunç derecede kötü bir vücut kokusuydu. Koku sadece kokuşmuş olarak tanımlanabilir. Adam banyo yapmadığından dolayı ildi - çünkü bana banyo yapmadığı kadar çok banyo yaptığını söyledi.



Sağlıklı dünyadaki en doğaldır. Sağlıklı olmak doğaldır çünkü biz Doğa Ana'nın bir parçasıyız - biz doğayız. Doğa bizi iyi tutmak için çok uğraşıyor çünkü işinde bize ihtiyacı var. - Elbert Hubbard

Her gün 3 ve 4 sıcak, sabunlu duş veya banyo ve her türlü deodorant veya ter önleyici kullanılır. Ama hepsi boş unaydı, çünkü o korkunç vücut kokusu devam ediyordu. Kendini sosyal bir dış lanmış gibi hissettiği için gergin bir enkaz haline geliyordu. Sadece kötü bir vücut kokusuna sahip değ ildi, aynı zamanda o kadar ağır bir ağır kokusu vardı ki nefesi sizi devirebilirdi! Gargaralar, pastiller, çiğ nenmiş naneli sakızlar kullandı ama yine de o kokuş muş , kötü nefes devam etti.

Sağ lıksız Yaş am Tarzı Sağ lıksız Yaş ama Sebep Oluyor Bu

adamı ilk orucuna koymadan önce sorguladığı imda, korkunç yaş am tarzı alış kanlıkları, fazla çalış ma, evlilik zorlukları ve ağır mali sorumluluklar yüzünden bitkin düş tüğ ünü gördüm. Kendinizi zayıflattığınız ınızda, sinir enerjinizi aş ırı tükettiğiniz inizde ve Hayati Gücünüzü tükettiğiniz inizde, eliminasyon organları iş lerini etkin ve verimli bir şekilde yapamazlar. Bu adam açıkça kronik sinir yorgunluğu u çekiyordu! Yeme alış kanlıkları sağ lıksızdı. İ ş gününü o kadar yoğ undu ki, bir sandviç i yiyip kahveyle yıkıyordu.

84 Sağ lıklı yemekler hazırlamak için zaman ayırmadı. Kabızdı ve eliminasyonu ritminin dış ındaydı.

Ona vücudunu bu ç ürüyen duruma getirmenin yıllar sürdüğ ünü ve oruç ve doğ al yaş am programının görevini yerine getirmesinin zaman alacağ ını söyledim. Ama o zeki ve mantıklı düş ünen bir adamdı ve Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı Programımızla tamamen iş birliğı i yaptı. Ona 36 saatlik bir dizi oruç la baş ladım ve oruç lar arasında, yoğ un konsantre rafine ş ekerler, yağ lar ve et diyetine yavaş yavaş daha fazla çiğ meyve ve sebze ekledim. Sağ lıksız beslenmeden sağ lıklı beslenmeye geç iş arasında bir geç iş dönemi olması gerektiğ ine inanıyorum. Vücudu hızla değ işmeye zorlamamak en iyisidir. İ ş leri yavaş yavaş almalısın. Günde 3 kez et yemek yerine artık günde sadece bir kez et yiyordu. Çok iyi beyaz ekmek yiyiciydi, bu yüzden %100 tam tahıllı ekmekleri değ iş tirdim. En iyisi fırında kuru tost.



Ayaklarınızı Tabiat Ana'nın amaçladığı gibi kullanın. Onlara mümkün olan her özgürlüğü verin. Bulduğ unuz her fırsatta yalınayak gidin. Yaparım! Daha fazla bilgi için Bragg Ayak Kitabı'nı okuyun! Ünlü Dr. Scholl, "Bragg Ayak Programı en iyisi" dedi.

Oruç Toksinleri ve Zehirleri Çeker Zamanla onu 7 gün

oruç tuttum. İlk üç gün zordu çünkü artık büyük miktarda zehirli zehiri yok ediyordu. İlk 4 gün boyunca biraz mukus ve sarımsı yeşil safra kustu. Mide bulantısı olduğu anda su içmek, ardından midenizde biriken toksinleri kusmak en iyisidir. Hemen daha iyi hissedeceksiniz. Beşinci gün, birkaç gün süren temizleme döküntüsü ile çıktı ve sonra ortadan kayboldu. Vücudundan ve nefesinden gelen koku neredeyse dayanılmazdı! Bana her sabah ilk idrarının bir örneğini verdi.

Sıkıca mühürledi, üzerine tarih attı ve yerleşmek üzere bir rafta sakladı. Emin ol ve bunu yap. Oruç, bir temizlik-şifa mucizesidir! Kanıt, çıkan pis idrar!

Bir sağlıklı çalışmanı olarak, kokusu muş idrarın mide bulandırıcı kokusuna aşınayım. Sağlıklı alanında geçirdiğim uzun yıllar boyunca hastanelerde ve sağlıklı kaplıcalarında hastalara kendilerini temizlemeleri için ilham verdim; sağlıklıyı kurtarmak; güçlü ol; her zaman sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamak; ve hayatlarını hazine edin ve koruyun!

7 günlük orucundan sonra daha rafine gıdaları elimine ettim ve ona daha fazla çiğ meyve ve çiğ sebze verdim. Birkaç hafta sonra, onu 10 gün oruç tuttum. Bu onun için çok daha kolay bir oruçtu, ama yine de çok miktarda toksini atmıştı. Buna vücudun hücrelerinde yoğunlaşan "gizli zehir" denir. Düzenli oruç tutma ve taze organik meyve ve salatalardan oluşan temizleyici bir diyet ve Bragg Sirke İçeceği (sayfa 230) ile bu derinlerde depolanmış toksinlerin yavaşça atılması zaman alır.

Çoğu zaman insanlar bana şöyle diyecekler: "Senin yaşam felsefene saygım sonsuz, ben tamamen sağlıklı bir insanım. Bana uygun olanı yerim, istediğim kadar kahveyi içirim ve normal insanların yediklerini yerim." Ama ben daha iyi biliyorum, dokularında zehir birikiyor. Bir gün gevşeyeceğini ve çeşitli hastalıklarla – ağrılar, sızılar, baş ağrıları, soğuk algınlığı, grip, kızarıklıklar vb. – dümcül bir hastalığa yakalanacaklarını biliyorum, çünkü bu şifa krizi toksinleri temizlemeye çalışıyor. Hastalık ve hastalık budur – Doğru Ana, çocukluktan beri biriken toksinlerin yüklü bedenini bu toksinleri dışarı atarak temizlemeye ve arındırmaya çalışıyor!

Günahlarının Bedelini Er ya da Geç Ödersin Birçok insan

kalıtım yoluyla çelik yapılarını miras alır. Tanrı'ya ve Doğ a Ana'nın Kanunlarına gülebilir ve hava atabilirler ve bundan kurtulmuş gibi görünebilirler! Kaçınılmaz olarak, her zaman hesap günü gelir, Tabiat Ana'nın bir tür eleme yoluyla arınmaya baş ladiğ ı gün. Herhangi bir ş ey yiyip içebileceklerini, sigara içebileceklerini, uykularını kaçırabileceklerini ve uzun saatler boyunca çalışabileceklerini zanneden sözde sağ lıklı insanlar gördüm - aniden kalp krizi, felç veya hastalıkla yere yığ ıldılar. Ne yazık ki, bu güçlü insanların birçoğ unun sağ duyulu sağ lık yasalarını göz ardı ettikleri için erkenden mezara gittiklerini gördüm!

Bu yüzden öğ rencime çok dikkatli davranılması gerektiğ ini biliyordum. Programını ısrarla ve sadakatle sürdürmesi beni memnun etti. Rahatsız edici vücut kokularını yenmek için haftada 24 ila 36 saat arasında oruç tutması ve Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzına sıkı sıkıya bağ lı kalması neredeyse bir yıl sürdü . Bugün o adamın tatlı, temiz bir nefesi var. Artık vücudundan yayılan kokuş muş bir koku yok. O tamamen farklı bir adam. Sadece vücudundaki düş manları yenmekle kalmadı, aynı zamanda 20 yaş daha genç görünüyor ve hissediyor. Artık yakış ıklı, genç ve dinç, kiş isel çekiciliğ i var. Sağ lıklı bir vücuda ve sağ lıklı, huzurlu bir zihne sahip olduğ u için daha rahat. Oruç tutmayı vücudu toksinlerden arındırmak için etkili ve güvenli bir yöntem olarak neden kullandığ ımı ş imdi çok açık ve aş ıkar olmalı. Çoğ u insan harekete geçmeden önce sağ lıklarına bir ş ey olmasını bekler - ve ne yazık ki genellikle çok geç olur!

Bir Ons Önleme Bir Ton Tedaviye Değ er!

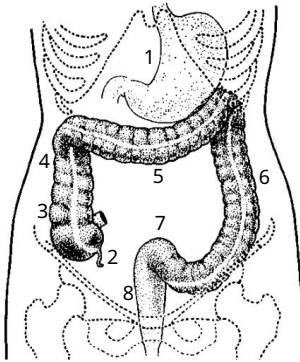
Bu kitabı okuyanlarınız, Tabiat Ana sizi detoksifikasyona ş ok edene kadar beklememelidir. Vücudunuza her hafta 24 ila 36 saat arasında fizyolojik bir dinlenme vermek çok daha mantıklı ve mantıklı değ il mi? Ara ara 7-10 gün oruç tutup vücuduna kendini arındırma ş ansı vermen iyi değ il mi ? Vücudunuza birikmiş toksinlerden kurtulma ş ansı verin! Modern, karmaş ık uygarlığ ımızda kesinlikle zehir ve toksinleri almak zorundayız.



Oruç Sağ lıklı Atılımı Teş vik Eder Size bu dünyanın

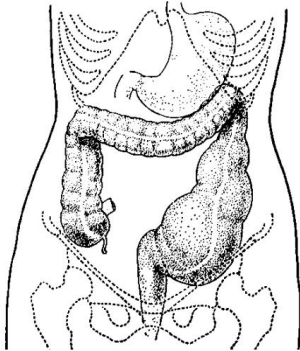
toksinler ve zehirlerle dolu olduğ unu çok detaylı bir ş ekilde açıkladım. Tek kurtuluş umuz, düzenli bir oruç programına sadık kalmaktır. Bu oruç, daha sağ lıklı bir kolonu ve iyi bir eliminasyonu güç lü bir ş ekilde teş vik eder. Kdū toksinleri düzenli olarak temizleyerek vücudun daha temiz ve sağ lıklı kalmasına yardımcı olur. Yepyeni, daha temiz bir yaş am anlamına gelebilir çünkü sağ lıklı olduğ unuzda hayatınızda daha fazla neş e, huzur ve enerjiye sahip ol

Normal Kolon



A. Normal Kolon

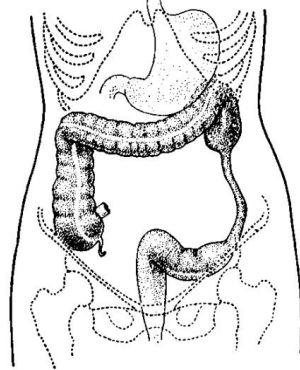
Organlara göre uygun pozisyon: 1) mide 2) apendiks 3) çekum 4) yükselen kolon 5) enine kolon 6) inen kolon 7) sigmoid fleksura 8) rektum



C. Tıkanmış Kolon

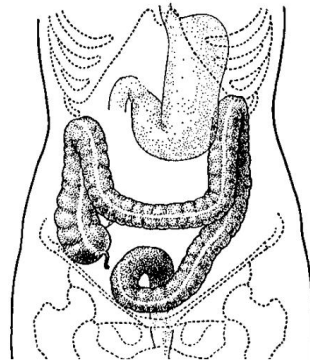
Tıkanmış kabızlıkta kolon.

hasta kolon



B. Spastik Kolon

.Spastik kabızlıkta kolon.



D. Sarkık Kolon

Midenin yer değ iş tirmesiyle birlikte enine kolonun pitozu veya sarkması.

3 Günlük, 7 Günlük ve 10 Günlük Oruç Nasıl Yapılır?

Detoks, Onarmak, Yeniden İnşaat Etmek ve Sağlıklı Geri Kazanmak İçin

İdeal koşullar altında 3 gün veya daha uzun bir oruç tutulmalıdır. Vücudunuzdan toksinlerin çıktığını hissettiğiniz her an dinlenebilmelisiniz. Bu süre zarfında biraz rahatsızlık hissedebilirsiniz. Toksinler vücudunuzdan geçene kadar sessizce dinlenmeli ve rahatlamalısınız. Mümkün olduğunda huzurlu ve yalnız olmak en iyisidir. Bu kısa rahatsızlık dönemi, gevşemiş toksinler bdbrekleriniz, akciğerleriniz, cildiniz vb. yoluyla geçerek geçmez ortadan kalkacaktır.

Daha uzun oruçlar sırasında başkalarına oruç tuttuğunuzu söylemeyin. Neden? Oruç sırasında, vücudunuzda meydana gelen arınma ve yenilenme mucizeleri hakkında sadece olumlu düşünceleri aklınızda tutmalısınız. Çoğu zaman diğerleri oruç tutma konusunda cahil ve bilgisizdir ve olumsuz düşünceler yansıtır.

Oruç tutmamız o kadar kişisel ve sessiz bir zaman ki, yıllar önce Kaliforniya'daki Santa Monica Dağları'na gittim ve Malibu yakınlarındaki Topanga Kanyonu'nun vahşi doğasında bir arazi satın aldım. Orada Thoreau'nun Walden Pond'daki kulübesinin aynısı bir sığınak inşa ettim. o doğa içinde

inziva, Patricia ve ben oruç zamanımız için sessizliğin ve huzurun tadını çıkarıyoruz. Gözlerden uzak bir yere kaçıp, Tabiat Ana'nın gökeminde temiz hava ve yalnızlık içinde oruç tutmanız mümkünse, daha iyi sonuçlar alacaksınız!

Ayrıca dünya genelinde dinlendirici bir oruç için tüm koşulların mükemmel olduğu bazı çok iyi sağlık kaplıcaları vardır. Bâğenizdeki herhangi biri için sağlık mağazalarından bilgi alın.

Düzenli olarak oruç tutan Bragg öğrencilerinin çoğu, tatillerini oruç tutma ve beden, zihin ve ruh arınma dönemi olarak kullandıklarını söylüyor. Çoğu zaman kalacak yer kiralamak ve inzivada oruç tutmak için güzel bir yere giderler.

Oruç tutmak için gitmenin gerekli olduğunu söylemiyorum. Eviniz sizin kalenizdir ve umarım orada rahat ve huzurlu olursunuz. Bragg ailesi düzenli olarak oruç tutar. Bir kimse oruçlu olduğunuz zaman onlara çok önem veririz. Oruç sırasında nasıl hissettiğimizi birbirimize sormama konusunda bir anlaşmamız var. Oruç o kadar kişiseldir ki oruç sırasında kimse sizin için bir şey yapamaz, bu yüzden başkalarıyla tartışmamak en iyisidir. Rahatlayın ve mucizevi temizliğinizi için teşekkür edin.

3 gün veya daha fazla oruç tuttuğunuzda, gerçekten Tabiat Ana'nın ve Tanrı'nın mucizevi ameliyat masasındasınız.

Doğa sizi vücudunuzdaki atıklardan, mukustan, toksinlerden ve diğer yabancı maddelerden arındırıyor.

Uzun Oruçlar Nasıl Açılır?

7 Günlük Oruç Nasıl Bozulur

7 gün oruç tuttuğ unuzda midenizin ve 30 fitlik bağ ırsak yolunun daraldığ ını unutmayın. Orucu açmaya hazır olduğ unuzda, fazla yemeyin, lütfen yemeğ inizi belirtilen ş ekilde yavaş yiye ve çiğ neyin: 7. günün sonunda saat 17.00

- 18.00 arası, 4 veya 5 organik domatesi (veya konservesi) soyun ve doğ rayın. , tuzsuz domates), bir bardak damıtılmış su ve istenirse sarımsak (püre) ekleyin, kaynatın ve ısıyı kapatın. Yemek için yeterince soğ uduğ unda, sıvı ile kapta servis yapın. Üzerine biraz Bragg Amino ve bir tutam Bragg Sirkesi ve Bragg Zeytinyağ ı püskürtün.

İ stediğ iniz kadar yiye. 8. gün sabah ortalarına doğ ru , üzerine yarım portakal veya limon sıkılmış orta boy doğ ranmış lahana, rendelenmiş pancar ve havuç salatası yapın. Salatadan sonra isterseniz bir kase buğ ulanmış yeş illik (lahana, pazı, karalahana, hardal veya pancar yeş illikleri) ve soyulmuş domatesleri, sarımsak, Bragg Zeytinyağ ı ve Amino ile baharatlayın. Yeş illeri kaynatın, ardından ısıyı kapatın. Yeş illiklerle birlikte, fırında kuru-melba tost haline getirilmiş 1-2 dilim %100 tam tahıllı ekmek yiyebilirsiniz . Lezzetli sarımsaklı tost için aş ağı ıdaki tarife bakın. Gün boyunca üç adet Bragg Sirke içecek i ve dilediğ iniz kadar damıtılmış su için.

Akş am yemeğ i için rendelenmiş lahana, havuç, doğ ranmış kereviz ve avokado ile taze portakal veya limon suyu ile sos olarak baş ka bir salata yiyebilirsiniz. Çoğ u zaman daha fazla yiyeceğ e ihtiyaç duymayabilir veya istemeyebilirsiniz. Ama eğ er öyleyse, 1-2 piş miş sebzeler olabilir ; brokoli, ç alı fasulyesi, havuç, bezelye, bamya, kabak vb. 1-2 parç a lezzetli tam tahıllı sarımsaklı tost da yiyebilirsiniz. Hafifçe kuru ekmek dilimleri fırında. Her iki tarafına çiğ sarımsak karanfilleri sürün, Bragg Organik Zeytinyağ ı ile yayın, ardından Bragg Liquid Aminos ile püskürtün ve besin mayası (büyük) pullarının üzerine serpin.



Dua, evimizi bir arada tutan harç tır. – Rahibe Teresa

9. gün sabahı muz, ananas, papaya, üzüm, portakal, greyfurt ve elma gibi çeşitli taze organik meyveler yiyebilirsiniz. Veya bir Bragg Pep Drink'iniz olabilir (sayfa 230). Öğlen rendelenmiş havuç, lahana ve kereviz salatası ve biraz sarımsaklı tost yiyebilirsiniz. Akşam yemeğinde Bragg Sağlıklı Salatası ve istenirse buğulanmış sebzeler veya çorba yiyebilirsiniz.

10 Günlük Oruç Nasıl Bozulur

7 ve 10 günlük oruç arasında çok az fark vardır. 10. gün akşam yemeği saatinde haşlanmış domates olacak; o andan itibaren 7 günlük oruçta verilen aynı programı izleyeceksiniz.

ÖNEMLİ – Fazla Yemek Vücudunuza Zararlıdır!

İhtiyacınızdan veya arzu ettiğinizden fazlasını yemeyin! 7 ila 10 gün boyunca yemek yemediğinizi unutmayın. Bu zamana kadar, yemek için güçlü özlemi kaybettiniz.

Yemek yediğiniz için, hemen bir enerji dalgalanması hissedeceğiniz anlamına gelmez. Vücudun detoks modundan tekrar yemeye geçmesi zaman alır.

90

Unutmayın – Tahliye için Endişelenmeyin Vücudun tekrar

yemeye alışması bir veya iki gün sürebilir, bu nedenle bağırsaklarınız yavaşlarsa endişelenmeyin.

Çoğu durumda, bazı insanlar oruç tuttuktan sonra ilk yemeklerini yedikten kısa bir süre sonra bağırsaklarını boşaltırlar.

Eliminasyon her insan için farklıdır, bu nedenle bağırsakların ne zaman hareket edeceğini konusunda bir standart belirleyemeyiz.

Sizden Doğru Ana'ya karşı sabırlı olmanızı ve bağırsaklarınızı

hareket etmeye zorlamamanızı rica ediyorum. Tabiat Ana,

bağırsaklara kendi temizlik ve antiseptik sistemini vermiştir.

Bu sistem doğru bağırsak hareketlerini teşvik edecektir. Artık

bağırsakların peristaltik veya dalgalı hareketini uyaran sağlıklı

yiyecekler yiyorsunuz. Tahliye başladığında, talimatlarımıza

uyarsanız ve her zaman sağlıklı yiyecekler yerseniz, toksinleri

ve atık maddeleri düzenli olarak vücudunuzdan doğru olarak

temizleyecek sağlıklı düzenli eliminasyonlar oluşacaktır.



Her başarılı insanın arkasında kendisi vardır. – Amerikan Atasözü

İdeal Eleme Programı

Kendi hayatımda, hacim, nem, su ve yağlama açısından zengin bir diyetle yaşayarak aşığıdaki iyi eliminasyon alışkanlıklarını oluşturdum. Ortaya çıktıktan kısa bir süre sonra bağırsak hareketim var. Bunu, iyi bir eleme sağlamama yardımcı olması için birkaç belbükümü ve bacak t kemeleriyle (sayfa 118) teşvik ediyorum. Sana söyledim, kahvaltı yapmıyorum çünkü Ağır Olmayan Kahvaltı Planının daha sağlıklı olduğu na inanıyorum. Kalktıktan birkaç saat sonra, lezzetli organik taze meyveler veya bir tabak taze dilimlenmiş ananas, muz, portakal, papaya vb. veya Bragg Pepini çecek veya ananas suyuna batırılmış kuru erik veya güneşte kurutulmuş kayısı tabağı yerim. Öğlen, günün ilk gerçek yemeğini yerim, genellikle Bragg Çiğ Sebze Salatası sayfa 231. Sık sık salatama avokado ekliyorum - sebzeler ve avokadolar gastrointestinal sistem için sağlıklı eliminasyonu teşvik etmede mükemmel kayganlaştırıcılarıdır.

Her zaman önce salatamı yemeyi zor ve hızlı bir kural haline getiririm. Bunu birkaç nedenden dolayı yapıyorum. Öncelikle 260 damak tadımızı sadece doğal gıdaları kabul edecek şekilde eğitmemiz gerektiğini düşünüyorum. Bu nedenle, yemeğe başlamak için çiğ yiyecekler, çiğ sebze salatası veya meyve salatası olduğu anda, damak zevkinizi temiz, canlı, sağlıklı yiyecekler istemek ve istemek için eğitirsiniz!

91

Çoğu insan yemeğe et suyu veya çorba ile sandviç veya ekmekle başlar. Bu bana göre yanlış! Tat tomurcuklarını keskin, keskin ve canlı hale getirmek için - önce çiğ sağlıklı salatanızı veya taze meyvelerinizi almak, çiğ gıdalar için akan sindirim suları doğal sağlıklı enzimler açısından zengindir. Bütün bunlar iyi beslenmeye katkıda bulunur. Her öğünün başında her zaman çiğ bir şeyler yemenizi tavsiye ederim. Zamanla tat alma duyularınızın cansız, sağlıklı yiyecekleri yemeye eğendirmeye başladığını göreceksiniz. Daha fazla meyve ve salatanın tadını çıkarmak için tat alma tomurcuklarınızı yeniden eğitirken, günlük yediğiniz çiğ, canlı gıda miktarını toplam alımınızın %60 ila %70'ine kadar artırabileceğinizi ve artırmanız gerektiğini göreceksiniz - en sağlıklı lıkısı budur!



Sağlıklı, iyileştirici diyet lifleri, organik taze sebzeler, meyveler, salatalar ve kepekli tahıllar ve ürünleridir. Bu sağlıklı geliş tiriciler, kan basıncınızı, kolesterolünüzü normalleş tirmeye yardımcı olur ve ayrıca sağlıklı eliminasyonu destekler.

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı Süper Sağ lık ve Uzun Ömrü Destekler Çğ

gıdaların canlı, hayati gıdalar olduğu unu unutmayın.

Doğ a Ana'nın onları yarattığ ı gibidirler. Bütün, doğ al, canlı yiyeceklerdir - enzimler ve güneş enerjisi ile titreş irler! Çoğ u insan kendisini harekete geç iren yiyecekler ister – ş ekerler, yağ lar, tuz, ağ ır, fazla piş miş ve gıda değ eri çok az olan rafine gıdalar. Fast food istiyorlar ve çoğ u iyiliklerinden mahrum bırakıldı.

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı, %60 ila %70 taze, canlı, organik olarak yetiş tirilmiş gıdalardan oluş an bir diyet yemekten oluş ur ; çiğ sebzeler, salatalar, taze meyveler ve meyve suları; filizler, çiğ tohumlar ve kuruyemiş ler; tamamen doğ al %100 tam tahıllı ekmekler, makarnalar, tahıllar ve besleyici fasulye ve baklagiller. Bunlar, sağ lıklı, canlı insanlar üretmeye yardımcı olan vücut yakıtını üreten kolesterolsüz, yağ sız, tuzsuz, “canlı gıdalar”dır. Sağ lıklı “canlı gıdalar” ve oruç, insanların yeniden canlanmasının ve gençlik, sağ lık, canlılık, neş e ve uzun ömürle dolu yepyeni bir hayata yeniden doğ masının ana nedenleridir! Dünya çapında bu yaş am tarzının mucizeler yarattığ ını kanıtlayan milyonlarca sağ lıklı Bragg takipçisi

92

Vejetaryenlik ve Et Yeme Bir Beslenme Uzmanı

olduğ um uzun yıllar boyunca, “Vejetaryenliğ e karş ı Et Yeme” tartış ması dkeyle alevlendi. Her iki taraf da hikayenin kendi tarafları için en bilimsel nedenleri sunar. Seni vejeteryan ya da et yiyen biri olmaya ikna etmeye çalış mayacağ ım.

Her iki konuda da yazılmış yüzlerce kitap var.

Bol Lahana Yiyin – Mucize Temizleyici ve Ş ifacı Lahana (çiğ) inanılmaz

özelliklere sahiptir. Bağ ış ıklık sistemini uyarır, bakteri ve virüsleri öldürür, ülserleri iyileş tirir ve Dr. James Balch'ın Prescription for Cooking and Dietary Wellness'ta belirttiğ ine göre, haftalık lahana yiyerek kolon kanserine yakalanma ş ansınız %60'a kadar azaltılabilir. Dr. Saxon-Graham, hiç lahana tüketmeyenlerin kolon kanserine yakalanma olasılığ ının üç kat daha fazla olduğu unu belirtiyor. Bir Japon araş tırması, lahana yiyenlerin herhangi bir kanserden en düş ük öm oranına sahip olduğu unu gösteriyor. Lahananın iskorbüt, gut, romatizma (artrit), göz hastalıkları, astım, pirore ve kangren ile iliş kili olarak terapötik faydaları da atfedilmiş tir. Bragg Salatası Tarifimize bakın (sayfa 231). Piş irme, lahanaların iyileş tirici özelliklerini yok eder. Lahanayı çok severiz ve ayrıca ekmek yerine lahana yaprağ ına sarılmış sandviçler de yapar

Daha Sağ lıklı Vejetaryen Diyeti Tercih Ediyorum

Oruç tutma ve bol miktarda çiğ organik meyve ve sebze içeren bir diyet yeme programını takip ettiğ im yıllar boyunca, vücudum o kadar hevesli hale geldi ki neredeyse her öğ ünde ne yemem gerektiğ ini söylüyor. Bu sağ lıklı vejeteryan diyetini yıllarca uyguladıktan sonra vücudum et, kümes hayvanı ve balık arzusunu kaybetti. Diyetim organik çiğ meyve ve sebzeler, piş miş sebzeler, fasulye, baklagiller, esmer pirinç, çiğ fındık ve tohumlar ve bunların yağ ları, çiğ buğ day tohumu ve Bira mayasından oluş

Vücudumun geliş meye çalış tığ ı ş ey bu. Ama ara sıra, vücudumun bana bir parç a et veya bir parç a balık yememi ya da biraz doğ al peynir ya da birkaç verimli yumurta yememi söylediğ i zamanlar oldu. Baş ka bir deyiş le, vücudum yiyecek seç imi için bir iç güdü gelişt ir-di. Bazen 4-5 yıl yumurta tatmadan vs. geç iyorum, sonra vücudum biraz ihtiyacım olduğ unu telgraf edecek. İ ç sesimi dinlemek bana çok yardımcı oldu.

Temel olarak, hayatımın çoğ unda doğ ası gereğ i vejeteryan oldum. Yüzlerce domuz ve siğ ırın düzenli olarak katledildiğ i 93 Virginia'da büyük bir çiftlikte yetiş tirildim, bu yüzden ödürmek bana her zaman itici gelmiş tir! Hiçbir zaman avcı ya da balıkçı olmadım çünkü baş ka bir can almayı sevmiyorum. Uzak diyarlara 13 sefer yaptım ve vejeteryan bir diyetle yaş ayan birçok sağ lam, sağ lıklı insan buldum. Öte yandan, diğ er kültürlerde de daha sağ lıklı olan ve buna rağ men diyetlerine hayvansal ürünleri dahil eden insanlar buldum.

Tek seferde bir yıldan fazla bir süre Güney Denizlerini dolaş tım ve o uzaklardaki adalarda süpermenler ve harika kadınlar buldum. Sadece bol miktarda taze meyve ve sebze ile yaş amakla kalmadılar, diyetlerine balık, kümes hayvanları ve biraz et de dahil ettiler. Görüyorsunuz, bu Vejetaryenlik ve Et Yeme meselesi hakkında elimden geldiğ ince adil olmaya çalış tım. Bedenlerimizi temizledikçe ve arındırdıkça, yememiz için en sağ lıklı ve en iyi ş eyin ne olduğ una dair keskin bir his gelişt ir-diğ imizi hissediyorum. Günlük bir günlük tutun ve görün.

Beslenme, büyümeyi, geliş meyi, üremeyi, refahı ve bireyin fiziksel ve zihinsel durumunu doğ rudan etkiler. Sağ lık, diğ er tek bir faktörden çok beslenmeye bağı lıdır. – Dr. Wm. H. Sebrell, Jr.

Eti Ortadan Kaldırmak Daha Güvenli ve Sağ lıklıdır

Çoğ u bilgisiz beslenme uzmanı ete 1 numaralı protein kaynağ ı diyor. Sebze krallığ ından gelen bu proteinlere 2 numaralı proteinler denir. Bu üzücü ve korkunç bir hatadır. Öbür türlü olmalı!

Bu gün ve çağ da, hemen hemen tüm etler, bu hayvanların tükettiğ i yemin üzerine püskürtülen veya iç ine dökülen herbisitler, mantar ilaç ları, bacak ilaç ları ve diğ er kimyasallarla yüklüdür. Ayrıca onları ş iş manlatmak ve çoğ unun iç inde yaş adığ ı aş ırı sağ lıksız koş ullarda ölmelerini önlemek iç in hormonlar, antibiyotikler, büyüme uyarıcıları ve her türlü ilaç la dolu taş arlar! Bu, birçoğ unun, çeş itli nedenlerle mezbahaya gidemeyen diğ er yemlik hayvanlarının dü, öğ ütlümüş karkaslarıyla beslendiğ i kabul edilen gerçeğ inden bahsetmiyor.

94

Mezbahadan bahsetmiş ken, biri sizi hizada tutmak iç in boynunuza bir ş ok zinciri takıp, sizi bir taş ıma bandına itip, tüm bunları dehş et iç inde izlettirse, vücudunuzda nasıl bir kimyasal reaksiyon olur dersiniz? önünüzde tek tek kafa mı kesildi? Eh, vücuduna o kadar adrenalin pompalanır ki, sana neyin çarptığ ını bilemezsin! Kullanılmayan adrenalin son derece zehirlidir. Bir an iç in yediğ iniz etin çoğ unun bu zehirli maddeyle dolu olmadığ ını düş ünüyorsanız, ne yazık ki yanılıyorsunuz!

Ayrıca sığ ırların, koyunların, tavukların vs. hepsinin vejeteryan olduğ u gerçeğ ini de göz önünde bulundurun. Onları yediğ inizde, sadece kirli sebzeler yiyorsunuz. Neden tüm atıkları ve toksinleri atlayıp sadece sağ lıklı, organik sebzeler yemiyorsunuz?

Peki ya protein almak iç in et yemeniz gerektiğ i i efsanesine ne demeli? Eğ er bu doğ ruysa, çiftlik hayvanları, özellikle de atlar, tüm proteinlerini nereden alıyor sanıyorsunuz? Onlar vejeteryan! Proteinlerini yedikleri tahıllardan ve otlardan alırlar. Farklı değ ilsin. İhtiyacınız olan proteinleri, Tanrı'nın sağ lığ ınız iç in bu gezegene koyduğ u çok çeş itli kepekli tahıllar, tofu, çiğ kuruyemiş ler, tohumlar, fasulye, meyve ve sebzelerden alabilirsiniz. Bakınız Bitkisel Protein % Tablosu, sayfa 233.

Etin Zehirli Ürik Asit ve Kolesterolü Vardır

Et, sağ lığ ınıza zararlı toksik ürik asit ve kolesterolün ana kaynağ ıdır. Et yemekte ısrar ediyorsanız, organik olarak beslenen bir kaynak olmalı ve haftada 2 ila 3 defadan fazla yenmemelidir. Taze balık, et proteinlerinin en az toksik olanıdır, ancak kirli sulardan gelen balıklara dikkat edin. Cıva, kurş un, kadmiyum, DDT ve diğ er toksik maddelerle yüklenebilirler . Balığ ın geldiğ i sudan emin değ ilseniz, yemeyi riske atmayın. Kabuklu deniz ürünlerinden kaçının – karides, ıstakoz ve kerevit. Onlar ç öp yiyen alt besleyicilerdir (su dünyasının fareleri ve sinekleri). Çürüyen pislikleri yerler ve okyanusların, göğ lerin ve nehirlerin diplerini reddederler. Tavuklar ve hindiler hasta bir gruptur ve ticari olarak toplu halde beslenirler ve antibiyotik ve hormonlarla yoğ un ş ekilde ilaç lanırlar. Yemek yerken seç içi ve dikkatli olun; sadece en sağ lıklı yiyecek seç eneklerini arayın.

İ nsanların domuz eti veya domuz ürünleri yememesi en iyisidir. Domuz, insan dış ında arterioskleroz geliş tiren tek hayvandır. Bu hayvan kolesterolle o kadar yüklüdür ki, soğ uk havalarda korunmasız domuzlar donmuş gibi katılaş acaktır. Domuzlara genellikle trikinoz hastalığ ına neden olan tehlikeli bir parazit bulaş ır.

95

Patricia ve ben sağ lıklı vejetaryenler olmaktan ve vücudumuzu sağ lıksız et, kümes hayvanları ve balık proteinleriyle kirletmemekten keyif alıyoruz. Proteinlerimizi organik sebzelerden, fasulyelerden, bakliyatlardan, kuruyemiş lerden vb. almak daha güvenli ve sağ lıklıdır. Lütfen sık sık Sayfa 233'teki Bitkisel Protein % Tablosuna bakın .

Sevgili Sağ lık Öğ retmenlerim ve Mentorlarım Vücut arınma ve

beslenme bilimindeki en büyük öğ retmenlerden ve doktorlardan biri Denver'dan Dr. John Tilden'dı. Bu büyük bilim adamı kesinlikle en iyi hekimlerden biri olarak tarihe geç ecektir. Programında oruç tutma ve bol miktarda taze meyve ve sebze vardı. 90'lı yaş larına kadar yaş adı ve hastalarını sağ lıklı tutmak için hayatının sonuna kadar aktıftı.

Beslenme konusunda uzmanlaş mış en iyi doktorlardan bir diğ eri, ünlü Dr. John Harvey Kellogg, MD idi. Battle Creek, Michigan'daki ünlü Battle Creek Sanatoryumu'nun 60 yıl boyunca direktörlüğ ünü yaptı .

Özel Büyük Sağ Lık Ş ifacıları

Dr. Kellogg'un Sanitarium'u vejeteryan beslenme konusunda uzmanlaş mış tır ve dünyanın her yerinden insanlar onun sağ lık programını takip ederek iş il iş il sağ lığ a kavuş muş tur. Dr. Kellogg'un yanında çalış ma ayrıcalığ ına sahip oldum ve bu, kariyerimin baş larındaki olağ anüstü deneyimlerden biriydi.

Kariyerimin ilk yıllarında, Fiziksel Kültür Hareketi'nin babası ve kurucusu Bernarr Macfadden ile iliş kilendirildim (sayfa 145). Macfadden bir süre vejeteryenliğ i denedi, ancak yavaş yavaş et ve balık iç eren karma bir diyetle geri döndü. Yaklaş ık 88 yaş ına kadar sağ lıklı ve aktif yaş adı ve proteinlerin karış tırılmasına inandı.

Sağ lık alanındaki uzun yıllar boyunca, binlerce insanı doğ al yöntemlerle sağ lığ ına kavuş turan birçok ünlü erkek ve kadınla tanış tım. 1920'lerde , çiğ gıda diyetine öncü ve katı bir ş ekilde inanan DDS'den Dr. St. Louis Estes ile çalış tım . Pek çok kırık, zayıf, hasta insanın çiğ gıda diyetine geç ererek sağ lığ ına kavuş tuğ unu gördüm. (%60 ila % 70 arasında sağ lıklı bir çiğ gıda dengesine sahip olmanın en iyisi olduğ unu düş ünüyorum . – PB)

Dr. Benedict Lust, MD, ND, Amerika'da Naturopathy'nin Babası ve Kurucusuydu. New York'ta, sağ lık öğ retilerini dünya ç apında kullanan ve yayan binlerce Naturopatik Doktoru eğ iten ve mezun eden büyük bir Naturopati okulu kurdu.

Dr. Henry Lindlahr, modern tedavi ve hastalıkların önlenmesinde doğ al yöntemlere dönüş için lobi yapan ünlü bir ilaç sız doktordu.

Profesör Arnold Ehret, dünyanın en büyük gıda bilimcilerinden biriydi. Kesinlikle vejeteryan bir rejim olan "Mukussuz Diyet Ş ifa Sistemi"nin kaş ifi ve yaratıcısıydı. Profesör Ehret'in 80'li ve 90'lı yaş larındaki öğ rencilerinin birçok u onun vejeteryan sağ lık programını izleyerek hala dinç ve sağ lam bir sağ lıktan keyif alan öğ renciler tanıyordum.



Almanya ve İ spanya'daki ünlü Buchinger Kliniklerinin Oruç Anıtı: Orucu eski bir

"tıbbın üstünde" değ erler hiyerarş isinde iş gal ettiğ i yere geri getirmeliyiz. Onu yeniden keş fetmeli ve onuruna geri vermeliyiz çünkü bu bir zorunluluktur. Kilisenin ilk günlerinde uygulandığ ı gibi, birkaç haftalık faydalı bir oruç , oruç tutmak için inanç , bağ lılık ve cesarete sahip tüm Hristiyanların beden ve ruhlarına güç , yaş am ve sağ lık vermektir.

Diliniz Asla Yalan Söylemez - Bu Sizin İ ç Sihirli Aynanız

İ çinizdeki sihirli ayna olan diliniz, vücudunuzun hücrelerinde ve hayati organlarında ne kadar zehirli madde depolandığ ını ortaya çıkarır. Dil (süngerimsi bir organ) midenin ve tüm mukoz membran sisteminin aynasıdır.

Vücudunuzda , ağ ızdan anüse kadar uzanan, ortalama 30 fit uzunluğ unda hortum benzeri bir tüp vardır . 98.6° vücut ısısına ve ayrıca vücut nemine sahiptir. Bu tüp sayesinde yediğ iniz tüm yiyecekler geç er. Ş imdi, farklı yiyeceklerin tüpten geç mesi farklı zaman alır. Üzücü gerç ekler – ç oğ u insan sağ lıksız, rafine, konsantre, asit oluş turan bir diyet yer. Çok miktarda rafine beyaz un, beyaz ş eker, tuz ve doymuş yağ lar yerler. Bu ticari gıdaların ç oğ u, 30 fitlik borudan hızla geç mek iç in yeterli hacim, nem ve yağ lamadan yoksundur .

9797

Bizi etkileyen ç oğ u vücut hastalığ ından önce gelen veya bunlarla birlikte var olan ortak bir faktör olduğ una inanıyorum. Bu ortak payda kabızlıktır. Tanımlar farklı olabilir, ancak çıkış miktarı - miktar veya sıklık aç ısından - alıma eş it değ ilse, o zaman kabızlığ ın ortaya çıkması ve daha ciddi fiziksel sorunların baş langıcı olması mantıklıdır.

Ç oğ u insanın beyni, hemen hemen her ş eyi, istedikleri sıklıkta yemenin bir zararı olmadığı na inanacak ş ekilde yıkanır. Bütün sabah sürecekte bol miktarda enerji sağ lamak için büyük kahvaltılar yapmamız söylendi. Kahvaltıdan hemen sonra, sabah kahve molalarında daha fazla yiyecek, ç örek vb. tüketirler. Ardından öğ le yemeğ i gelir, ardından öğ leden sonra kahve molası, ardından her zamanki ağ ır akş am yemeğ i, daha sonra TV atış tırmalıkları ve yatmadan önce yatmadan önce bir atış tırmalık. Tüm bu yiyeceklerle ek olarak, birçok insan ş eker, tuzlu kuruyemiş , kek, turta, kurabiye ve dondurma vb. aperiatiflere bayılacak. Bu, yiyeceklerin günde altı veya daha fazla kez yutulduğ u, kelimenin tam anlamıyla midenizi doldurduğ u ve aş ırı ç alış

Vücut Çok Fazla Suistimal Edebilir!

Ortalama bir insan, günde, genellikle sabahları iyi bir bağ ırsak hareketi varsa, kabızlıktan kurtulduğ una inanır. Öyle değ il - bir tam bağ ırsak hareketi, ortalama bir kiş inin bağ ırsak sistemine doldurduğ u tüm gıda maddelerini çıkarmak için yeterli değ ildir. Sonuç olarak bu ç ürük, ç ürüyen, hastalıklı atık, ciddi sağ lık sorunlarına ve hatta kolon kanserine neden olabilecek enzimatik ve bakteriyolojik değ iş ikliklere uğ radiğ ı bağ ırsakta bulunur.

İ nsan vücudu temelde güç lüdür ve aş ırı doldurmanın yanı sıra sağ lıksız yemek yemekten ç ok fazla suistimal alabilir. Yanlış yemek yiyen ve günde sadece bir kez bağ ırsakları hareket eden bu kiş ilere kabız olduklarını ve bu nedenle daha sonra ciddi sıkıntılara davetiye çıkardıklarını söylemek ç ok zordur. Ancak bu insanlara vücutlarında pis bir laç ım taş ıdıklarını söyleyebilecek bir uyarı sinyali var - sağ lıksız bir dil.

98

Bu insanlar 2 veya 3 gün damıtılmış su ile oruç tutsalardı, "Sihirli Ayna" dilleri onlara bağ ırsaklarında korkunç bir mayalayıcı zehir kütlesi taş ıdıklarını açıkça söylerdi. Birkaç gün oruç tutmak, dili güç lü bir kokuya sahip kalın, beyaz, zehirli bir maddeyle kaplayacaktır.

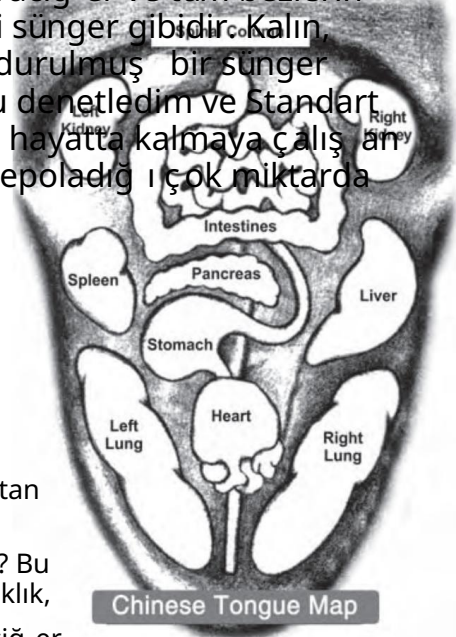
Bu beyazımsı kaplama kazınıp incelenebilir. Aslında, dili kaş ıkla kazıyabilir ve fırç ayla temizleyebilirsiniz, ancak birkaç saat içinde kaplama genellikle geri döner. Bu, vücuttaki hücrelerde biriken ve midenin iç yüzeyinden, bağ ırsaklardan, organlardan ve vücudun her yerinden atılan kokuş muş zehirli pislik, mukus ve zehir miktarının bir göstergesidir. Bu, orucun temizleme mucizelerinden biridir.

Ortalama bir insanın yanlarında taş ıdığ ı gerç ek toksik madde miktarı neredeyse inanılmaz!

Kanaatimce birç ok fiziksel problem, insan vücudunun 30 metrelik bağ ırsak tüpünün, hücrelerin ve tüm dolaş ım ve boru sisteminin bu tıkanmasının sonucudur . Bu zehirlerin, özellikle mikroskobik olarak küç ük kan kılcal damarlarını tıkararak, tüm insan boru sisteminde yapısal bir tıkanmaya neden olduğ una inanıyorum.

Dilinizin Mesajını Okumayı Öğrenin Tabiat Ana,

vücudunun zehirli zehirler içerdiklerini dilini kaplayarak daha hızlı gösterir. Özellikle güçlü iç organların -böbrekler, karaciğer ve tüm bezlerindoku yapımının özellikleri sünger gibidir. Kalın, çürüyen bir macunla doldurulmuş bir sünger düşünün. Binlerce orucu denetledim ve Standart Amerikan Diyeti (SAD) ile hayatta kalmaya çalışan insanların vücutlarında depoladıkları çok miktarda toksin gördüm.



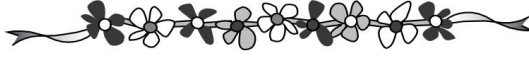
Soğuk algınlığı sırasında, burun ve boğaz yoluyla vücuttan ne kadar mukus ve balgamin çıktığını hiç düşündünüz mü? Bu arınma (mukus, balgam, kızarıklık, ateş vb.) krizleri sırasında akciğer, böbrek, mesane gibi hayati organlar da bu şekilde zehir saçmaktadır.

Şimdi oruç tutarak ve yüzeyi vücudunuzun diğer tüm bölümlerinin sağlığını veya kötü sağlığını doğru bir şekilde yansıtan süngerimsi organ dilinizi yakından izleyerek kendiniz hakkında daha fazla bilgi edinmeye başlayın. "Sihirli Ayna", Süper Sağlıklı yolculuğunuzda yol gösterici bir yıldız olabilir. İyi bir orucu ve doğru bir beslenme programını ne kadar sadakatle takip ederseniz, oruç sırasında diliniz o kadar temiz olur. Ayrıca dişlerinizi fırçalarken, fırça veya kaşıkla dilinizi arkadan uca kadar kazıyın.

Bu, Yeni Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı Yolunda olduğunuzun kesin bir işaretidir - fiziksel problemlerden ve sefaletten arınmış bir yaşam. Bu yol sizi en büyük başarıya götürecektir - Yaşlanmayan, Acısız ve Yorulmayan Bir Beden! Bu nedenle, 24 ila 36 saatlik veya 7 ila 10 günlük oruç tutarken, her oruçta dilinizin ne kadar temiz olduğuna dikkat edin. Bu size Orucun muhteşem mucizelerini gösterecek!

Zihnini aç, çünkü bilgeliğin kapıları asla kapanmaz. - Ben Franklin

İnsan yaşlılıktan ömez! Sadece yaşlılığı a bağlı özel bir hastalık olmadığı kanıtlanmış tır. Çoğu hastalık hem gençleri hem de yaşlıları öldürür. Birçok hastalık zehirli zehirlerle dolu bir vücuttan başlar. Düzenli oruç programınızı takip ederek ve sadece sağlıklı yiyecekler yiyerek vücudu temiz tutun. Diliniz ve idrarınız, içsel sağlık için rehberleriniz olabilir. Hızlı bir temizlik yaparken her ikisini de dikkatle izleyin.



ZAMAN

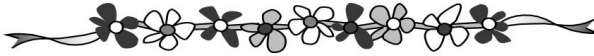
Az bir dakikam var, Sadece
altmış saniyem var,
Küçük bir dakika,
Suistimal edersem hesap
ver; Bana zorla; reddedemez.
Aramadı, seçmedi.

Ama kullanmak benim elimde.

Kaybedersem acı çekmeliyim;

Ama sonsuzluk içindedir.

- Bilinmeyen



Saf Su Sağlıklı ve Uzun Ömür İçin Esastır Saf,

damıtılmış su (günde 8-10 bardak) sağlıklı için önemlidir.

İnorganik mineraller ve zararlı kimyasallar içermez.

Bragg Kitabını Okuyun, Su - Şok Edici Gerçek Hayatınızı Kurtarabilir

"Damıtılmış su ile oruç tutmak, daha hızlı iyileşmenize yardımcı olabilir; karaciğerinizi, böbreklerinizi ve kolonunuzu temizleyin; kanınızı arındırın; fazla kilo ve şişkinliği kaybetmenize yardımcı olur; toksinleri dışarı atın; gözleri, dili temizle ve nefesi temizle."

"Bragg Kitapları benim sağlıklı yola dönüş ümidi."

- James F. Balch, MD, Beslenme Tedavisi için Reçete

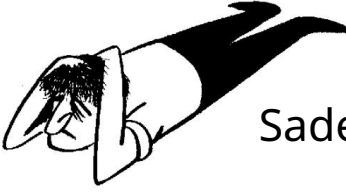
Büyük hayal edin, büyük düşünün ama günlük

hayatınızın küçük mucizelerinin tadını çıkarın! -Patricia Bragg

Doğru ayı gerçekten seviyorsanız, her yerde Güzellik bulacaksınız.

- Vincent van Gogh

Dünya gülümsüyor ve çiçeklerle gülümsüyor. - Ralph Waldo Emerson



Sadece Sırt ve Ayı

"Oruç tutmak istiyorum çünkü benim için harikalar yaratacağına inanıyorum, ama oruç tutmanın ilk 3 gününün yarattığı büyük açlık hissinden nasıl kurtulabilirim?" Dünyanın her yerindeki Bragg Health Crusade konferanslarımızda Oruç Mucizesi'ni tartışırken bize birçok kez sorulan soru budur. Sadece bir cevap verebiliriz "Sadece Sırt ve Dayan."

"Bir kere oruç tuttum ama zayıfladım ve perişan oldum. Hemen yemeye başlıyordum." Bu bahaneyi sık sık duyarız.

Bu kitabın hiçbir yerinde oruç tutmanın kolay olduğunu belirtmedim. Düzenli yemek yemek, insanların hayatlarının öyle kâkleşmiş bir parçası haline geldi ki, eğer onlardan yemek alırsanız, birçok zihinsel ve fiziksel tepkiler yaşarlar.

Oruç tutmanın popüler olmamasının nedeni budur.

İnsanlar güçlü alışkanlıkları olan yaratıklardır. Çoğu insan, yiyeceklerini fiziksel aktivite ile kazandıkları için değil, her gün otomatik olarak 3 veya daha fazla öğün yer.

Herkesin belirli saatlerde üç öğün yemek yemesi gerektiğine inanmak için beyinleri yıkandı.

Patricia ve ben, Hawaii Adası'ndaki muhteşem Mauna Kea Hotel'in büyük açılışına davet edilme zevkini yaşadık. Amerikan planlı bir oteldi, bu da maliyete yemeklerin dahil olduğunu anlamına geliyor. Sabah kahvaltısı 07:30'da, öğle yemeği 12:30'da, akşam yemeği ise 19:30'da başladı.

Bu saatlerde yemek odasını geçtik, misafirler büyük büfeye geçebilmek için kapıların açılmasını sabırsızlıkla bekliyorlardı.

Tam olarak bu saatlerde aç mıydılar? Nasıl olabilirler? Konukların çoğu sahilde dinlenmekten, sosyalleşmekten, golf arabaları sürmekten, kağıt oynamaktan veya kitap okumaktan başka bir şey yapmadı!

Bir insanın ne kadar çok yerse, o kadar güçlendiğini düşünmek bir hatadır.

İrade gücü ve dürtü eksikliği, zeka ve yetenek eksikliğinden daha fazla başırsızlığa neden olur. -Harry Banks

Yemek için Yaş ama – Yaş amak ve Sağ lıklı Olmak için Yiyecek

Otel konukları tüm bu yemekleri kazanmak için kesinlikle hiçbir şey yapmadılar, ancak onlar için para ödediler ve onları yemek için orada olmaları gerektiğini hissettiler. Aynı şey yolcu gemilerinde de oluyor. Her zaman yemek odasının açılmasını bekleyen bir kalabalık vardır, böylece ödediklerini yiyebilsinler.

Gıda! İnsan için bir lütuf olabilir, ama aynı zamanda bir lanet de olabilir! Vücut, yanlış beslenmeden ve aşırı beslenmeden çok fazla suistimal alabilir. Ancak bir gün gelir, vücudun sindirim sistemi aşırı doyar, aşırı çalışır ve bunalır - işte o zaman sağlık sorunları başlar!

Sindirim sorunları modern insanı rahatsız ediyor. Kabızlık, sefaletlerinin başında gelir. Tonlarca hap, tozlar ve sıvılar, insanların bağırsaklarına ve kalın bağırsağına paketlenen atıkları temizlemek için satılmaktadır. Modern insan, yiyecekleri sindirim ve yok etme işlevlerinin üstesinden gelebileceğinden daha hızlı bir şekilde kendi içine paketler! Bu, frenler açıkken arabanızla yarışmaya çok benzer.

102

Kabızlığın diğer birçok vücut rahatsızlığının temeli olduğu una dair bilimsel bir akıl yürütme vardır. Bu sonucun arkasındaki mantık sağlamdır. Kabızlık atıkların tutulması anlamına geliyorsa, işte yapabileceğiniz basit bir test. Normalde yiyeceğiniz her şeyden oluşan bir sonraki yemeğinizi hazırlayın, ancak bir ağız dolusu yemeyin. Bunun yerine bir tencereye koyun; daha sonra yiyeceğiniz bulunduğukabi, vücudun içindekiyle aynı, yaklaşık 100 derecelik bir sıcaklığa yerleştirin. Bol miktarda nem olduğunugörün. Şimdi önümüzdeki 8 saat içinde neler olduğunugözetin.

Fark edeceğiniz ilk şey kötü kokular ve ekşiime olacaktır. Daha sonra yiyecek küflenecek, mayalanacak ve gazla köpürecektir. Bu gaz basıncı vücutta birçok ızdıraba neden olur. Gaz diyaframa yukarı doğru baskı yapıyorsa, kalp krizini bile yarmış olabilirsiniz.

Sırt kaslarına baskı yaptığını için korkunç sırt ağrılarına neden olabilir. Bu fermente edici çürüme kütlesi her zaman vücudun her yerinde şiddetli baş ağrılarına, gizemli ağrılara ve ağrılara neden olabilecek toksinleri atıyor.

Az yiyin, az yiyecek: daha iyisini yapın, akşam yemeğini olmadan uyuyun. – Ben

Franklin İyi sağlık ve sağ duyu, hayatın en büyük nimetlerinden ikisidir. – P. Syrus

Temel mikrobiyoloji bize, miktarda mikrop üretmek için gıdanın kolonda fermente edilmesini ve bakterilerin zorunlu olarak çoğalacağını söyler. Bu nedenle, vücudumuzda, sorun yaratabilecek her türlü "bakteri"yi besliyoruz. Soğuk algınlığı, kronik sinüzit ve diğer rahatsızlıklar gibi virüslere yatkınsanız, kabızlık durumu, bu tür rahatsızlıklara karışan düşmanca "bakterilerin" varlığını ve büyümesi için uygun bir ortam yaratır.

Aşırı yeme veya çok fazla yanlış gıdalardan kaynaklanan toksik zehirler, vücudun en önemli organlarından biri olan karaciğere zarar verebilir. Çok az insan karaciğere zarar vermemesi için ne kadar önemli olduğunu farkındadır. Birçok işlevi olan harika bir kimya laboratuvarı. Sadece safra vermekle kalmaz, aynı zamanda vücudun en büyük çöp ütüdür.

Karaciğer ve bağırsaklar tüm sindirim sürecinde ortaktır! Biri hastaysa diğeri de yardıma koşmaya çalışır, ta ki o da bozuluncaya kadar. Karaciğer ve sindirim sistemleri bozulduğunda başınız ciddi belaya girer! Bu nedenle, genellikle şişmiş hassas bir karaciğer, macunsu bir cilt ve çoğu zaman, devam eden kabızlık ile birlikte sarılık ve kronik yorgunluk bulursunuz.

103

Hayati Gücünüze Evi Temizleme Şansı Verin!

Öyleyse, vücudunuzun Yaşamı Gücüne evi temizleme şansı vermek için yemek yemeyi bıraktığınızda çok açık. . . Orucunuzun ilk birkaç gününde yeme alışkanlığınızı özleyeceksiniz! İzin verirsiniz rahatsız edici olabilir! Olumlu düşün!

Oruç tuttuğunuzda, Hayati Gücünüz vücudunuzdaki atıkları gevşetir ve atılmak üzere toplar. Bu devam ettiğinde sürece biraz rahatsızlık hissedebilirsiniz. Ancak atıklar böbrekler yoluyla atıldığında, kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız. Oruç tuttukça şartlar günden güne değişir. Vücudunuz böbrekler ve diğer eliminasyon organları yoluyla ağır miktarda toksik zehiri ortadan kaldırırken, biraz rahatsızlık hissedebilirsiniz.

Ancak 10 günlük orucun 7. gününde neden 3. günde olduğundan daha iyi hissedebileceğiniz de açık olmalıdır.

Size sorun çıkaran zehirli zehirlerin çoğu vücudtan atıldı! Benim gazetimde oruç tutan birçok insan, orucun 10. gününde 1. güne göre çok daha iyi ve güçlü hissettiler.

Bu her zaman 7 veya 10 gün oruç tuttuğ umda olur.
Orucumun sonunda her zaman baş langıçta olduğ undan daha güçlü hissediyorum. İ ç inde ne kadar temizsen, o kadar fazla Hayati Gücün var! Bu yüzden orucun baş langıcında, sadece gülümseyin ve bedeni arındırırken oluş abilecek rahatsızlıklara katlanın. Temizlendikçe daha güçlü hissedeceğ ini biliyorsun. Tekrar söylüyorum, daha hızlı olmak için "Sadece Sırit ve Dayan!" Yapmalısın. Oruç sırasında yaş ayabileceğ iniz kısa rahatsızlıklar ne olursa olsun, alacağ ınız büyük ödüllere değ er!

Ponce de Leon

"Gençlik Çeş mesi"ni Aradı.

İ ç imizde olduğ unu
bilseydi. . .

Yediğ imiz Gıda
tarafından yaratıldı!

Yiyecekler Sağ lığ ınızı

Yapabilir veya Bozabilir!



104

Mükemmellik, olağ anüstü ş eyler yapmaktan değ il, sıradan ş eyleri
olağ anüstü derecede iyi yapmaktan ibarettir. Hiç bir ş eyi ihmal
etmeyin; en önemsiz eylem sevinç le yapılabilir. – Angelique Arnauld

"Vejetaryen" kelimesi "sebze"den değ il, Latince homo
vegetus'tan türetilmiş tir, bu da Romalılar arasında güçlü,
sağ lam, tamamen sağ lıklı bir adam anlamına gelir.



Sıvılaş tır veya Suyu Taze Organik Meyve ve Sebzeler Meyve
sıkacağ ı, mutfak robotu ve blender yiyecekler, içecekler, hafif
(yumuş ak) diyetler ve bebek mamaları vb. hazırlamak için mükemmeldir.
Meyve suyuyla sıkılmış taze meyve ve sebzelerin lifleri, çoğ u yumuş ak
diyetle tolere edilebilir. Herhangi bir çiğ veya piş miş meyve veya
sebze sıvılaş tırılabilir ve et suyuna, çorbalara ve süt ürünü olmayan
(soya, pirinç veya fındık) sütlere eklenebilir. Taze meyve suları enerji
seviyenizi yükseltir ve vücudunuzun sağ lık gücünü en üst düzeye
çıkarmak için bağ ışı ıklık sisteminizi güçlendirir. Ekstra beslenme için
sıvı öğ ününüzü veya Bragg Pep İ çeceklerinizi ş u yeş il tozlardan
herhangi biriyle güçlendirebilirsiniz: yonca, klorella, arpa yeş ili, spirulina, pirinç kepeğ i

Oruç Mukusla Savaş ır ve Söndürür

Bence insanın sorunlarının çoğ u, insan vücudunun tüm boru sisteminin tıkanmasından kaynaklanmaktadır. Bu tıkanmanın çoğ u kalın bir mukus ş eklini alır.

Ş u anda mukustan ne kadar özgürsün? Postnazal akıntınız var mı? Yani, sinüs boş luklarınızdan ağ zınızın arkasına ve boğ azınıza yavaş yavaş mukus damlaması var mı? Peki burnun?

Burun pasajlarınızda ne kadar mukus taş ıyorsunuz? Günde kaç kez mendil kullanıyorsunuz?

Günde kaç kez boğ azınızı temizliyorsunuz? Ne sıklıkla öksürür veya sümük ve balgam tükürürsünüz?

Ortalama bir Amerikan diyetiyle yaş ayan her insan, az ya da çok, yapış kan, mukusla tıkanmış bir boru sistemine sahiptir. Bu depolanan toksik mukus, sindirilmemiş ve atılmamış , doğ al olmayan gıda maddeleri ve doğ umdan itibaren birikmeye baş layan toksinlerden kaynaklanır. Bu mukus sadece burnu, boğ azı ve ciğ erleri tıkamakla kalmaz, aynı zamanda ağ ızdan baş layıp anüse kadar uzanan gastrointestinal sistemin 30 feet boyunca da bulunur. Bazı insanlar sinüs boş luklarında yoğ un mukus tıkanması nedeniyle büyük sıkıntı ç ekerler. Sadece yumuş ak bir biç imde değ il, aynı zamanda iş itme sorunlarına neden olabilen sertleş tirilmiş bir balmumunda da kulaklarda bulunur. En büyük miktarda mukus çoğ unlukla akciğ erlerde bulunur.

Pnömoni en dümcül hastalıklardan biridir. Mukus akciğ erleri doldurur, böylece hayati arınma iç in akciğ erlere akan 5 ila 8 litre kanı arındırmak iç in yeterli hava alamazsınız . Zatürre daha fazla yaş lı insanı ödürür; kelimenin tam anlamıyla ciğ erlerindeki mukustan boğ ulurlar.

Önemli - Gelecekteki Günlük Alış kanlıklarınız Alış kanlıklarınız

yanlış , iyi veya kötü, sağ lıklı veya sağ lıksız, ödüllendirici veya ödölsüz olabilir.

Doğ ru veya yanlış alış kanlıklar, kararlar, eylemler, sözler veya eylemler. . . sana kalmış !

Hayatınızı değ iş tirebilecekleri veya bozabilecekleri iç in alış kanlıklarınızı akılcıca seç in! -Patricia Bragg

Amerikan Diyeti Mukus ve Hastalık Oluş turur

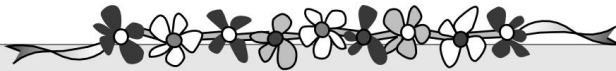
Vücudumuz elastik bir boru sistemi ile donatılmış tır. Yediğ imiz modern diyet hiç bir zaman tamamen sindirilmez ve biriken atıklar hiç bir zaman tamamen ortadan kaldırılmaz. Tüm boru sistemimiz, özellikle de sindirim sistemimiz yavaş yavaş tıkanıyor. Bu, birçok fiziksel sorunun temelidir. Vücut, yok etme yollarının dış arı atamadığ ı mukusla aş ırı yüklenir. Yavaş yavaş büyük bir ç ürümüş kütleye konsantre olur.

Amerikan diyeti, mukus oluş turan, yüksek oranda rafine edilmiş , yüksek ş eker, tuz, kızarmış yiyecekler, süt ürünleri, et ve yağ içeren bir diyettir. Tüm süt ürünleri özellikle mukus oluş turur. İ nsan dış ında hiç bir hayvan süttten kesildikten sonra süt içmez. Modern diyet, doymuş yağ lar olan tereyağ ı ve tereyağ ı ikamelerini, margarinleri, iş lenmiş katı yağ ları ve hidrojene sıvı ve katı yağ ları içerir. Bunlar vücut için sağ ıksız. Vücudumuzun normal sıcaklığı ı 98.6°'dir. Bu katı, katı, doymuş yağ ları sindirmek ve özümsemek için vücudumuzda 300 derecelik bir ısı olması gerekirdi .

106

Amerikan diyetimiz çok miktarda iş lenmiş ve sentetik peynirin yanı sıra tuzla yoğ un ş ekilde korunmuş doğ al peynirler içerir. Bu kitapta tuzun tehlikelerini tam olarak tartış tım. Tuz kullanmayın!

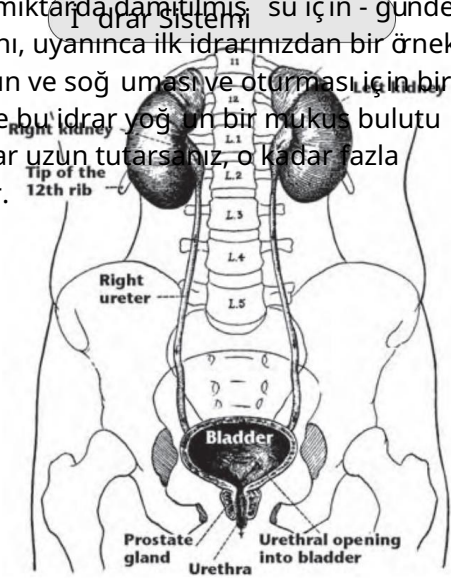
Çoğ u Amerikalı yumurtayı sever, ancak yumurta sarısı büyük miktarlarda doymuş bir yağ olan kolesterol taş ır. Yumurta yerseniz (haftada 3-4 sınır) taze, verimli ve serbest dolaş an, organik olarak beslenen tavuklar olmalıdır. Çoğ u Amerikalı, domuz yağ ı veya hidrojene ticari yağ lar gibi ağ ır yağ da kızartılmış çok fazla et yer. Et de görünür ve görünmez kendi ağ ır yağ yükünü taş ır. Bugün, Amerikan yemeklerinin çoğ u, dümcül favorileri olan patates kızartması da dahil olmak üzere derin kızartma yöntemiyle yapılır. Bu cansız, mukus oluş turan, sağ ıksız bir SAD diyetidir.



İ nsan vücudundaki en büyük güç , vücudun kendini iyileş tirmeye yönelik doğ al dürtüsüdür - ancak bu güç inanç sisteminden bağı msız değ ildir. Her ş ey inanmakla baş lar. En güçlü seç enek olduğ una inandığ ımız ş ey. - Norman Kuzenleri

Oruçlu Olurken İdrarda Mukus Görünür

İdrar testi, ortalama bir insanın kan dolaşımında taşındığı mukus miktarını gösterir. 3 gün oruç tutun. Kesinlikle hiçbir şey yemeyin ve sadece bol miktarda damıtılmış su için - günde 2 ila 3 litre. Orucun her sabahı, uyanınca ilk idrarınızdan bir örnek alın, etiketli bir şişe koyun ve soğuması ve oturması için bir rafla koyun. Birkaç gün içinde bu idrar yoğun bir mukus bulutu gösterecektir. İdrarı ne kadar uzun tutarsanız, o kadar fazla toksin ve mukus açığa çıkar.



Haftalık 24 saatlik düzenli bir oruç, vücudunuzdaki büyük miktarda mukus ve toksinlerden kurtulmanıza yardımcı olacaktır. Bu toksinlerin bazıları yıllardır vücudunuzda dolaşmıyor.

107

Kışın, çoğu insan rafine ürünleri gibi daha ağır, konsantre yiyecekler yer: krepler, waffle'lar, şekerli tahıllar, çörekler, rulolar, ekmekler, un sosları, bisküviler, kekler, turtalar ve rafine makarnalar - böylece vücut o kadar yüklenir ki Hayati Kuvveti bir temizlik krizi yaratmaya zorlar - soğuk algınlığı, grip, vs. Hayati Kuvvetiniz tarafından yoğun mukus konsantrasyonlarının yakılmasına ve dışarı atılmasına yardımcı olmak için bir ateş üretilir. Akciğerler, burun ve boğaz, mukusu öksürme, hapşırma, tükürme ve sümürme yoluyla dışarı atar. Çok az insan vücudun nasıl bir temizlik soykırımından geçtiğini anlıyor!

Vücut, mucizevi bir kendini arındıran alettir! Vücut, mukus gibi toksinleri yok etmek için yeterli Hayati Kuvvete sahip olduğu sürece, tüm enerjisiyle vücudu arındırmak ve arındırmak için çalışacaktır. İnsanlar bu kriz hakkında ne düşünüyor? Ateşli olurlar. Ateş, vücudunuzun temizleyicisidir, Tabiat Ana'nın gerçek bir doğal olgusudur ve toksinleri yakmak için onun yakma fırını görevi görür.

Kış Sefaletleri? Veya Vücut Temizliği i?

Bilgisiz adam size bu kış sefaletini ayakları ısladığı için çektiğini söyleyecektir! Ya da üzerine hava akımının geldiğini ve ceketini zamanında giymediğini söyleyecektir. Bunlar bilim dışı ve zayıf bahanelerdir.

Kış sefaletleri, soğuk algınlığı, grip vb., mukus ve toksinleri dışarı atıp sağlıklı olmanıza yardımcı olmak için Tabiat Ana'nın içsel kendini temizleme ve arınma kutsamalarıdır!

Soğuk algınlığına yakalanamayacağını defalarca kanıtladım. İlk yıllarda Fiziksel Kültür Hareketi'nin babası ve kurucusu Bernarr Macfadden ile ilişkiydim. Kutup Ayıları olarak bilinen bir grup insanı örgütledi. Soğuk kış aylarında her hafta sonu ve tatilde, eğlenmek ve egzersiz yapmak için New York'taki Coney Island Plajı'nda buluşurduk. Sonra hepimiz Atlantik Okyanusu'nun buzlu sularına daldık.

Hiç kış banyosu yapanlardan birinin burnunu çektiğini görmüş müydüm? Hiçbir zaman! İnsanlar Coney Adası'na ağır paltolar, atletler, kazaklar ve pazen iç çamaşırlarıyla gelip iskelede durup buzlu suda yüzerken ve sıçrayan bize bakıyorlardı.

Burnu çeken insanlardı, mukussuz sağlıklı beslenmeye, açık havada egzersiz yapmaya ve buzlu sularda yüzmeye inanan Kutup Ayıları değil.

Bugün New York, Coney Island'da tüm yıl boyunca yüzen iki güzel organizasyona üyeyim: Kutup Ayıları ve Buzdağları. Bu iki kulüp, soğuk su yüzücüsü olan kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Ayrıca merkezi "L" Street Bath House'da bulunan Winter Bathers Club'a (The Boston Brownies) üyeyim. İşte yüzebileceğinizi ve kendinizi en soğuk havaya maruz bırakabileceğinizi ve yine de soğuk havaya maruz kalmaktan hiçbir zaman burun çekme, üşüme, ateş veya başka reaksiyonlar yaşamadığınızı kanıtlayan başka bir grup insan. Pasifik Okyanusu'nun kışın 50 dereceye kadar düştüğü Kaliforniya'da yaşıyorum. Bir konferans turunda değilsem, çok uzak olmayan plajda soğuk suyla yüzeceğinize güvenebilirsiniz.

Şimdi en iyi insanları yaratmanın sırrını görüyorum. Açık havada büyümek ve Toprak Ana ile yemek yiyip uyumak. – Walt Whitman

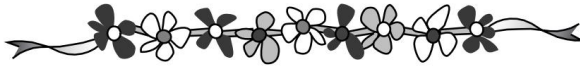
Mukus Testi Yap

Oruç tutmanın vücudumdaki mukustan kurtulmak için çok şey yaptığımı hissediyorum. Mukussuz bir diyetle sadık bir şekilde ekilde yaşıyorum ve vücudumda birikmiş olabilecek mukus ve toksinlerin dışarı akmasına yardımcı olmak için her zaman haftalık 24 saatlik orucumu alıyorum. Makinemi temiz tutmak istiyorum.

Testi kendin yap! Birkaç ay boyunca tüm mukus oluşumun yiyecekleri diyetinizden çıkarın. Haftada 1 gün oruç tutun ve mümkünse 7 gün oruç tutun. İdrarınızı yakından izleyin. Vücudunuzda yoğunlaşan mukus miktarını kendiniz görün. Oruçtan sonra, diyetinizin % 60 ila % 70'ini çiğ salata, sebze ve meyvelerden ve pişmiş sebzeler, fasulye, baklagiller ve esmer pirinçten dengeleyin. Bu, enzimler ve besinler açısından zengin, mukussuz bir diyetdir. Ayrıca çiğ, tuzsuz yemişler ve kabuklu yemişler ve tohumlar (badem, balkabağı, susam, ayçiçeği vb.) mukus oluşumunu turmaz, bu nedenle organik meyve ve sebze diyetinize ekleyin. Bu test sırasında herhangi bir süt, yumurta, et ve sadece birkaç tam tahıl yemeyin veya hiç yemeyin.

Oruç tutmanın, sümüksüz ve etsiz bir diyetin sağlığına büyük faydalarını size anlatabilirim. Ama en iyisi kendin dene, sonra yargıç ol. Ne kadar nadiren mukusunuz olduğuna ve bir mendil kullanmanız gerektiğine dikkat edin. 7 günlük oruç, harika bir mukus gidericidir. Ekim sonu veya Kasım ayı sonlarında 7 ila 10 gün oruç tutmayı alışkanlık haline getiriyorum, böylece kış geldiğinde vücudumda birikmiş olan mukustan kurtulmuş olurum. Mukussuz bir diyetle yaşamaya alışıyorum. Dünyayı ders vererek gezerken, Patricia ve ben bazen normalde yediğimiz tüm organik meyve ve sebzeleri alamadığımızı düşünüyoruz, bu yüzden arınmak için oruç tutmaya inanıyoruz.

109



Gerçek bilgelik, bilmeye değer olanı bilmek ve yapmaya değer olanı yapmaktır. -Edward Humphrey

Hastalıkların tedavisi kök nedene gitmelidir ve çoğu zaman yeterli saf, damıtılmış su eksikliğinden kaynaklanan ciddi dehidrasyon, ayrıca sağlıklı bir diyet ve yaşam tarzı ile bulunur!

İyi bir kitap dünyayı dolaşıp, kendisini zevkle okuyan ve komşularına taşıyan makul insanlara sunar. - Ralph Waldo Emerson

**Tütün, Alkol, Kola ve Kahve Alış kanlığı nı Oruç
Yoluyla Kırın Bugün çoğ u insan, tütün, alkol, kola ve**

kahve gibi bir tür zehirli uyuş turucu alış kanlığı na bağ ımlı görünüyor. Bu maddelerin her biri tehlikeli toksik zehirler içerir. Bilimin ilgi odağ ı hâ lâ tütünün tehlikeleri. Her sigara paketinde "Tütün iç mek sağ lığ ınıza zararlı olabilir" uyarısı bulunur. Dünya ç apındaki bilim adamları, tütünün insanlar üzerindeki etkilerini incelediler. Sonuç: Sigara bırakılmalıdır! Ama değ il. Acı gerçek, "Et aptaldır ve her ş eyi kabul eder." Sizi sağ lıklı ve zinde tutmak için zihniniz güçlü ve sadık bir sağ lık kaptanı olmalıdır!

Et, tütünün karbon monoksit ve nikotinini kabul edecektir. Alkolü kabul edecek. Kahve, ç ay ve hatta ç ikolatada bulunan kafein katranını kabul edecektir.

Vücudun bu kısır ilaç ları ve zehirleri iş lemek için hiç bir mekanizması yoktur. Milyonlarca insan bu katilleri kullanarak hayatlarını mahvediyor, yavaş , kasıtlı bir intihar gibi!

Ş imdi, bir kiş i, merkezi sinir sistemini önce uyarın, sonra da baskılayan bu rahatsız edici ve zehirli ilaç ların esaretinden kurtulmak istiyorsa, oruç tutması gerekir. Oruç , bu zehirli alış kanlıkların zincirlerinden kurtulmak isteyenler için bir kurtuluş tur. Oruç tuttuğ um yıllarda, bu sefil alış kanlıkların oruç la defalarca yenildiğ ini gördüm!

Yıllar önce zincirleme sigara iç en bir kadının bana geldiğ ini hatırlıyorum. Her gün 4 paket sigara ve beş te bir viski iç ti (aa.com yardım teklif ediyor).

Yoğ un bir kahve ve kola kullanıcısıydı. Sinirlerinin bozulduğ unu söyledi. Yazmak için eline kalem aldığ ında titriyordu. Uyuyamadı. İ ş tahı gitmiş ti.

Gözleri bulanıktı. Teninin tonu macunsu ve sarkıktı.

Sefil durumdaydı ve hatta intihar düş ünceleri vardı! Doktoru, beslenme ve egzersiz terapilerinde ona yardımcı olabilmem için beni görmesini önerdi. İ pin ucuna ulaş mış tı ve her ş eyi denemeye hazırdı.

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş amak ve takip etmek isteyen insanlara yardım etmeyi seviyoruz! Ş imdi size yardım etmek istiyoruz!

Vücut Zehirlere İsyen Ediyor!

Bu sigara bağımlılığıyla yaptığım ilk şey onu oruç tutmak oldu. Zehirlerini ondan almadım. Sigara içmeye ve az miktarda alkol ve kahve içmeye devam etti. Ama orucunun üçüncü sabahı vücudu isyan etti ve vücudunda depolanan bu zehirler ve toksinler midesini bulandırmaya başladı. Vücut onları dışarı istedi! Mide bulantısı olduğu anda 2-3 bardak su içerek zorla dışarı atmak, parmağınızı dilinizin arkasına koyup bir kasenin üzerine eğilip çıkarmak en iyisidir!

Hemen daha iyi hissedeceksin! Ne zaman bir sigara yaksa ya da alkol, çay ya da kahve içse, şiddetli kusma nöbetleri geçirirdi, doğanın bilgeliği toksinleri atmak için. 10 gün oruç tuttum . O orucun son 7 günü, yıllardır vücudunu bu ölümcül zehirlerle kirletmediği ilk gündü. Onuncu gün orucunu açtım ve o sabah çıkardığı idrar kalın, çirkin bir kitleydi. Bu kütlenin ne olduğunu biliyor musun? - onun zehir kalıntıları. Daha sonra onu 10 gün boyunca mukussuz bir diyetle soktum ve sonra tekrar 10 gün oruç tuttum. İkinci 10 günlük orucun her günü, idrarında çok miktarda toksik zehir ortaya çıktı.

111

Orucunun başında ve 10 ayın sonunda fotoğrafını çektim. Aynı kadın olduğunı bilemezsin! Cildi ve kas tonusu mükemmeldi.

Elleri sağlam ve sabitti. Sefil, depresif bir insan yerine artık mutlu ve kaygısızdı! Tütün, alkol, kahve ya da siyah çay için bir daha asla arzuları olmadı. Hollywood TV ve sinema dünyasının en iyi yazarlarından biri oldu. Geliri ikiye, üçe katlandı. Kişisel çekiciliği arttı ve bir koca için yakışıklı, sağlıklı bir adamı kendine çekti.

Liste, bağımlılıklarıyla dibe vuran ve daha sonra son çare olarak oruç tutmaya başlayan uzun bir listedir - ve oruç hile yaptı! Tütün, alkol, uyuşturucu, kola, kahve vb. bağımlılığı olan herkes oruç tutarak sorunlarına çözüm bulacaktır. Vücut temizlendiğinde artık zehirlerin girmesine izin vermeyecektir. Saf, temiz, sağlıklı bir vücut ve güçlü bir zihin her zaman zehirleri reddedecektir. Oruç, vücudu arındırmanın, sağlıklı ve güçlü tutmanın en büyük yoludur!!!

Bragg Super Power Breathing'den alıntı . Bir Haç lı ol ve sigara iç enlerle paylaş !

ÖLÜMCÜL Sİ GARA İ ÇME GERÇEKLERİ !

Tütün kullanımı ve pasif iç icilik nihayetinde geliş miş dünyada yaş ayan tüm insanların 5'inden biraz fazlasını ö d d ü r e c e k - 250 milyondan fazla (marihuana dumanı da d ü m c ü l). 50

milyon sigara iç en Amerikalıdan 3 ila 2'si dumana bağ lı hastalıklardan ö c e k ve yaş a m beklentilerini ortalama 9 yıl azaltacaktır. Katarakt gibi kanserler de sigarayla

bağ lantılıdır. Çocuklar ve genç ler ABD'de yeni sigara iç enlerin %90'ını oluşt uruyor ve gençlerin sigara iç mesi artıyor. Sigara iç mek, iç icinin duygusal durumuna bağ lı olarak hem

uyarıcı hem de depresan görevi görür. Günde ortalama bir paket sigara iç icisi, her yıl yaklaşık 70.000 zehirli nikotin

alır. "İ kinci el duman" sigara iç meyenleri ö d d ü r e b i l i r: kalp atış hızını hızlandırır, kan basıncını yükseltir ve kanlarındaki

karbon monoksit miktarını iki katına çıkarır.

112

İ kincil duman, ana dumandan daha fazla nikotin, katran ve kadmium iç erir (hipertansiyon, bronş it ve amfizeme yol aç ar). Sigara iç enlerin çocukları daha düşük vücut

ağ ırlığı na, daha küçük akciğ erlere ve daha fazla sağ lık sorununa sahip olma eğ ilimindedir. Sigara iç en

çocukların çocuklarında astım gibi akciğ er hastalıkları iki kat daha sık görülür. Anne babalarına yazık. Sigara iç en

kadınlarda meme kanserinden d ü m oranı %25 ile % 75 arasında değ iş mektedir . Yale Üniversitesi'nden Dr. Harvey Risch

tarafından yapılan bir araşt ırma göre, kadın sigara iç enler daha yüksek akciğ er kanseri riskiyle karşı karşı ya kalabilir - erkek sigara iç enlere göre iki kat daha fazla risk.

Vücudunuz neredeyse 100.000 mil kan damarı iç erir. Sigara iç mek bu damarları daraltır ve vücudunuzu yaş a m için ihtiyaç duyduğ u taze, zengin oksijenden mahrum bırakır.

Sİ GARA İ ÇENLER LÜTFEN BIRAKIN! Sadece 12 saat sigara iç ilmezken kandaki nikotin ve karbon monoksit seviyeleri düş er; kalp ve akciğ erler iyileş meye baş lar. Sigara iç enler bu kısır ve d ü m c ü l yaş a m, sağ lık, enerji ve güzellik yok edicisini durdurmalıdır. Sigarayı dünya ç apında yasaklayalım.

Oruç Kiloları Eritir!

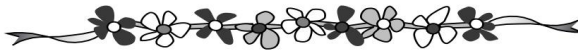
Amerika'daki erkek, kadın ve çocukların %75'inin fazla kilolu olduğunu tahmin edilmektedir. Bu aşırı kilolu insanlar, tıbbi otoritelere ve sigorta şirketlerine göre ciddi fiziksel sağlık sorunları yaşıyor. Fazla kilo, sağlık ve uzun ömür için büyük tehlikeler arz eder! Aynı otoriteler, fazla kilolu kişinin kronik ve hatta ölümcül hastalıklara normal kilolu bir kişiden daha duyarlı olduğunu söylüyor. Fazla kilolu bir kişi, sağlıklı olmanın heyecanını bilemez. Birincisi, çok fazla kilo taşıdıkları için sürekli yorgundurlar.

Diyelim ki bir kişi 25 kilo fazla kilolu. Şimdi, normal kilolu bir kişinin bütün gün 25 kiloluk bir bavul taşımasına izin verin. Kısa sürede her hareket acılı ve yorucu hale gelirdi. Milyonlarca kilolu insanın vücutlarına ve yaşamlarına aşırı derecede yüklendiklerini açıkça görebilirsiniz!

Obez kişinin tipik olarak fiziksel aktivitelere dalmak için hiçbir enerjisi veya hırslı yoktur. Çoğu, en yakın sandalyeyi bulmayı ve önemli bir görev yapmak zorunda kalana kadar oturmayı tercih ediyor. Fazla kilolu kişi nefes almakta zorlanır çünkü fazla et akciğerlerinin işlerini düzgün yapmasını zorlaştırır.

Çoğu obezin en az eforla nefes nefese kaldığını görüyoruz.

Fazla kilolu kişinin vücudunda, tüm fazla yağları beslemeye ve sürdürmeye çalışmak için 700 miltenden fazla (inanılmaz ama gerçek) ince tüpler – kan damarları – vardır! Fazla kilolu kişinin neden ciğerlerine ve kalbinin normal işleyişine muazzam bir yük bindirdiğini açıkça görebilirsiniz. Nabızları ve kan basıncı tehlikeli boyutlara yükselir ve bu da kendi içlerinde ciddi hasara, kalp krizine, felçlere ve ölüme neden olabilir.



Her insan bedeni denilen bir tapınağın kurucusudur. . . Hepimiz heykeltıraş ve ressamız ve malzememiz kendi etimiz, kanımız ve kemiklerimizdir. Herhangi bir soyluluk, bir insanın özelliklerini hemen düzeltmeye başlar, herhangi bir alçaklık onları aşındırmaya başlar. -Henry David Thoreau

Araştırmalar, bel ne kadar büyüse, ömrün o kadar kısa olduğunu gösteriyor.

Fazla Yağ Bir Yüktür ve Sağ lık Riskidir!

Sigorta rakamları, aş ırı kilolu kiş ilerin kısa ömürlü olduklarını ve doğ al olmayan aş ırı kilo durumları nedeniyle birçok kronik hastalığ a daha duyarlı olduklarını doğ ru bir ş ekilde göstermektedir. Nereden bakarsanız bakın, aş ırı kilo tehlikelidir! Günümüzde obezite dünya ç apında istikrarlı bir ş ekilde artmaktadır. Birincisi, Amerika'da bol miktarda yiyecek ve fast food restoranımız var. Ortalama bir insan, yemek yeme sevinci için midesine çok fazla yiyecek koyar. Yemek yemek Amerika'nın en popüler kapalı ve açık hava sporudur! Aile toplantılarında ve partilerinde çok fazla yemek servis etme eğ ilimi vardır ve herkes fazla yer.

Kahve molaları insanları öğ ün aralarında atış tırmaya teş vik eder. TV, insanları suç ve kötülüğ ü teş vik eden aptal kutusuna bakarken atış tırmaya davet ediyor. Ayrıca insanlar sürekli olarak tatlılar, dondurmalar, shakeler, sosisli sandviç ler, hamburgerler, patates kızartması, pizzalar ve yemek aralarında bile daha birçok yiyecek çeş idi yiyorlar. Daha sonra, aş ırı yemeyi teş vik eden büfeler, ziyafetler, fayda sağ layan akş am yemekleri vb. vardır. Mekanik bir çağ da yaş ıyoruz. Vücudumuza ağ ır miktarda yiyecek yüklüyoruz ve asla egzersiz ve fiziksel aktivitelerle yakmıyoruz. Yürümenin yerini otomobil aldı. Biz bakıcı bir milletiz. Çocuklarımız saatlerce okulda, ardından televizyon, bilgisayar ve web karş ısında oturuyorlar. Ayrıca yetiş kinler bilgisayarlarda, televizyonlarda saatler geçirirler, ayrıca filmlere, konserlere ve spor etkinliklerine katılırlar. Bu sağ lıksız, hareketsiz yaş am tarzı aş ırı kilolu olmaya katkıda bulunur.

Fad Diyetler "Yo Yo" Yaratır Yukarı ve Aş ağı lı Kilo Fazla kilolu

insanlar sürekli olarak hızlı diyetler yaparlar ve çoğ u sadece kısa sonuç lar alır. Yüksek proteinli diyet, düş ük karbonhidratlı diyet, sıvı diyet, süzme peynir diyeti vb. ve daha pek çok çeş it var. Dergiler ve gazeteler, obez kiş iden kilo almak için her zaman yeni bir hızlı diyet uyguluyorlar. O kadar çok azaltıcı diyet var ki, insanların hangisini izleyeceklerini bilmeleri sinir bozucu ve kafa karış tırıcı. Bana göre oruç

İ nsanları zorluklarla yüzleş mekten korkan inanç eksikliğ idir.

- Arkadaş larına vermek için bir seferde 100 Oruç Kitabı sipariş eden Muhammed Ali .

Oruç ve Bragg Sirke İ çeceğ i (sayfa 230) kilonun normalleş mesine yardımcı olur.

makul ağırlık azaltma elde etmenin tek doğru ve bilimsel yolu. Bu yüzden oruç tutmanın zayıflamak için mükemmel bir yol olduğuna inanıyorum. İlk 2 veya 3 günlük oruçtan sonra artık aç kalmazsınız. 3. günden itibaren yemek için can atmaz. İnsanlar düşük kalorili diyetlere girdiğinde, çoğu zaman acıkirklar ve ağrıları için can atarlar. Ama 2 veya 3 gün oruç tuttuktan sonra tüm açlık geçer, mide küçülür ve aslında hoş bir deneyim haline gelir. Daha kolay nefes almaya, daha hafif hissetmeye, daha kolay hareket etmeye, daha net düşünmeye başlarsınız ve mucizeler gerçekleşmeye başlar.

Oruç Tutmak Sizi Artan Enerjiyle Ödüllendirir Birçok kilolu

insanın orucun ilk 7 ila 10 günü 7 ila 20 kilo ve daha fazlasını verdiği görüldü. Bu fazla kilonun kaybindan sonra, özel bir içsel esenlik hissi ve artan fiziksel ve zihinsel enerji var!

Elbette her insan farklıdır. Bazı insanlar hızlı bir şekilde günde sadece 1 veya 2 kilo kaybederken, bazıları 5 kilo ve daha fazlasını kaybedebilir. Oruç tutmanın güzel yanı, yağın biriktiği yerde kiloların kaybolmasıdır. Ağırlık karın ve kalçalarda yoğunlaşır, yağların küçüleceği yer orasıdır. Çoğu zaman düşük kalorili diyet yapan insanlar, diyet yaparken kendilerini mutsuz hissederler. Bitkin ve yaşlı görünümler ve gözleri iltisını kaybeder. Oruç tuttuğunuzda bu tam tersidir. Önce yağ birikintileri çözülür ve -vücut bu muazzam yağ ve toksin yükünden kurtulurken- kalp, nabız, tansiyon ve genel sağlık kendini düzenler.

115

Yani kilo probleminiz varsa bu Oruç Programını kullanın. Haftalık 24 saatlik bir oruçla başlayabilirsiniz. İnsanları haftada birkaç 36 saatlik oruç tutmaya yönlendirdiğim kilo verme programlarını sık sık denetlerim. Yani 1 gün yemek yiyecek, sonra bir gün oruç tutacak ya da üç günde bir oruç tutacaklar. Kişi yemek yediği günlerde kendini aşırı yüklemiyorsa, haftada birkaç kez 36 saatlik oruç, kilo kaybını korumasına yardımcı olur. Kilo vermek için oruç tutmak sonuç alır. Vücudunuz inceler ve yeniden sağlıklı, genç hatlarına kavuşur.

Zayıflamak için ve oruç tutmadığınız zamanlarda sabahın ortasında ve öğleden sonra iki Chromium Picolinate tableti aç karnına alın, bu aynı zamanda şekere metabolizmasına yardımcı olur ve şekeri istediği en aza indirir.

Beliniz Yaş am Çızgınız ve Tarih Çızgınızdır!

Hollywood, California'daki en büyük film ve televizyon Yıldızlarımızdan birçoğ unu oruç tutma konusunda yılların deneyimine sahibim. Film kamerası her zaman bir insanı gerçekte olduğ undan 10 kilo daha ağır gösterir, böylece bir Star'ın her zaman ince, ince çizgilere sahip olması gerektiğ ini görebilirsiniz!

Evlilik ve maddi sıkıntılar yaş adığ ı iç in zorlayıcı bir yiyici haline gelen tanınmış bir kadın film Star'ı hatırlıyorum. Dondurma, çok ş ekerli hamur iş leri ve ş ekerlemeler gibi zengin yiyecekleri yiyerek teselli aradı.

Zamanla, fazla kiloları nedeniyle film sözleş mesini kaybetti. İ yi bir oyuncuydu ama halk kahramanlarından ciddi taleplerde bulunuyor! Bu oyuncu depresyona girdi ve bir psikiyatristin hizmetlerini aramak zorunda kaldı.

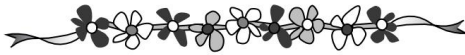
Psikiyatrist daha sonra bu aktrisi bana rehberlik etmesi iç in gönderdi. Bu oyuncuya, vücuduna bu ağır ırlığ ı eklemesinin aylar sürdüğ ünü ve ş imdi zayıflamasının, düzeltmesinin ve kilosunu normalleş tirmesinin zaman alacağ ını açıkladım. Kilo vermeye kararlıydı, bu yüzden iş birlikç iydi!

116

İ lk olarak, kahvaltıda meyve , öğ le yemeğ i iç in ç alı fasulyesi, havuç , kabak, kara lahana veya haş lanmış domates gibi 2 hafif piş miş sebze iç eren çiğ salata iç eren iyi bir diyet programına koydum . Tüm ekmeğ i, tahılları ve hayvansal proteinleri diyetinden çıkardım. Akş amları Bragg Sağ lık Salatası ve kahverengi pirinç ve mercimek güvenci yedi (tarifler sayfa 231). Doğ al olarak ş ekerli tatlılar elimine edildi.

İ lk 2 hafta 2 haftalık 24 saatlik oruç la baş ladım . Üç üncü hafta 3 gün, beş inci hafta ise tam 7 gün oruç tuttum. Bir aylık sağ lıklı beslenmeden sonra onu 15 gün oruç tuttum. Onu 2 hafta yedirdim ve sonra 21 gün oruç tuttum. Bu yeme, ardından oruç programı hile yaptı! Güzel figürünü (5'2" ve sağ lam, 110 pound kırılmış) geri aldı. Gözleri parlaklaş tı, netleş ti ve genç, ışı ıltılı görünümüne yeniden kavuş tu.

Yapımcılar, yönetmenler ve birçok arkadaş ı ş aş ırdı.



Hastalığ a kapıldığ ınızda, yeni arabanız, yeni eviniz, yeni büyük banka bakiyeniz - tüm bunlar, yeniden yaş ama enerjinizi ve zevkinizi yeniden kazanana kadar önemsiz hale gelir. - Peter J. Steincrohn, MD

Oruç , gençliğ i, doğ al güzelliğ i ve aerodinamik bir vücudu korumak iç in sihirli bir formül sunar! - Paul C. Bragg

Oruç - Güçlendirir ve İyileştirir Sağlıklı İyiniz, Görünümünüz ve Ömrünüz

Evet, bu bir meydan okumadır çünkü yeme alışkanlıklarımız bilincimize o kadar yerleşmiş tir ki birçok insan için oruç tutmak açlığa benzer. Bu açlık değil. Oruç, insanın doğasının bildiği en eski ilaçlardan biridir. Bu yüzden tekrar söylüyorum, zihin eti kontrol etmelidir! "Et aptaldır!"

Yiyecekleri ne zaman geri çevireceğini bilmek zeka, mantık ve muhakeme gerektirir. Kararlı bir insansanız, tazminat yasasına inanıyorsanız, orucu hayatınızın önemli bir parçası haline getireceksiniz. Fazla kilonun seni hasta, yaşlı, sağlıksız, çekici olmayan biri yapmasına izin verme! Yağlara isyan. Vücudunuzun kaptanı olun!

Kendinize şöyle söyleyin: "Artık sağlıksız, hasta, sarkık et yükü altında olmayacağım!" Kendinize bir egzersiz ve oruç programı hazırlayın ve bir haftada yağları atmaya çalışmayın. Ağırlaşması uzun zaman aldı ve eritmesi makul bir süre alacak. Normal değişikliklerle incelendiğinizde ve normal kilonuza indiğinizde kendinizle gurur duyacaksınız. Aileniz ve arkadaşlarınız da olacak.

117

Her insan sağlıklılığının ve fiziksel görünümünün farkındadır! Hepimiz elimizden gelenin en iyisini yapmak ve hissetmek isteriz. O halde bu konuda bir şeyler yapalım! Oruç tutmak ve mantıklı, akıllı başında diyet ve egzersiz sizin cevabınız! Bir banyo tartınız olduğundan emin olun ve kendinize bir mezura alın. Kendinizi tartın ve karnınızı, kalçalarınızı, uyluklarınızı ve kollarınızı ölçün. Kararlılıkla, sağlıklı için kilonuzu normalleş tirmeye yönelik ciddi bir programa kendinizi adayın!

Oruç tutmanın değerini kendinize kanıtlamak için, açlık rejiminize başlamadan önce bir fizik muayene yapın ve evinizdeki tıbbi dosyalarınız için kan/kolesterol paneli testi (bkz. sayfa 138), idrar vb. kopyalarınızı alın. Oruçla Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını sadakatle uyguladıktan sonra, elde ettiğiniz gelişmelere şaşıracaksınız.

Oruç tutmak her zaman yağlardan kurtulmanın en iyi yoludur; Size oruç tutmanın her zaman kolay olduğunu söylemeyeceğim. Olumlu sonuçlara ulaşmak için olumlu düşünme ve eyleme geçmeniz gerekecek! Tehlikeli fazla kiloları kaybetmek için bugün başlayın!

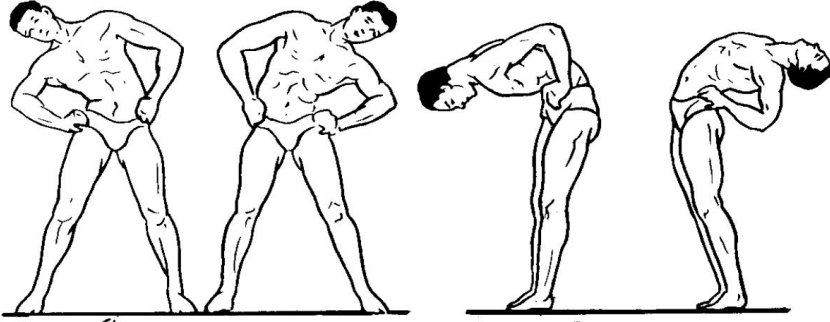
Bu Egzersizleri Günlük Yapın (set baş ına 10):

Egzersiz yapmalısınız, çünkü kolların, bacakların ve tüm vücudun zayıf kasları, mide ve kalp (bir kas) ve diğer organların benzer bir durumunu gösterir.

Mide Dış ve İç Gövde Kaslarını Zinde ve Sağlıklı Tutmak İçin Önemli Egzersizler.

Ayrıca Bunlar İyileştirme ve Eliminasyonu Teşvik Ederler.

Belden yanlara, sonra öne ve arkaya doğru bükün.



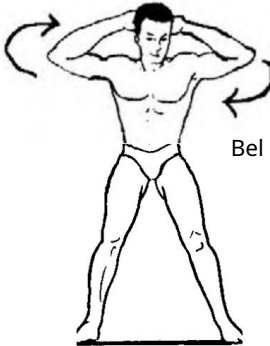
118



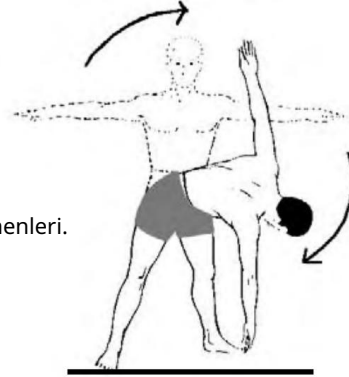
Bisiklet ve
bacak vuruşları yapın.



bacak yapmak
ve kalça
uzanır.



Bel kıvrımları yapın
ve yel değirmenleri.



Oruçla birlikte egzersiz, uzun ve mutlu bir yaşam için günlük yaşamımızda sağlıklı bir fiziksel dengeyi korumamıza veya yeniden kurmamıza yardımcı olmak için sağlanır.

Nasıl Kilo Alınır? Bilimsel Oruç Programı

Zayıf insanlar çılgınca birkaç kilo almaya ve tutmaya çalışırlar. Kilo almak, zayıf olan kişiye bir saplantı haline gelir ve her türlü kilo alma diyetine en yatkındırlar. Zayıf insanlar sinirli ve stresli bir duygusal durumda bana geldiler ve yedek çerçevelerine birkaç kilo vermelerine yardım etmem için yalvardılar. Çoğu sürekli soğuktu. . . . en sıcak yaz günlerinde bile kazak ve kalın giysiler giyiyorlardı! İskelet gibi vücutlarından utandıkları için kilo almalarına yardımcı olacak bir diyet vermem için bana yalvardılar.

Onlara kilo alma diyeti diye bir şey olmadığını söylediğimde, sanki onlara bölüm cezası vermişim gibi şok oldular. Ama en vurgulu şekilde oruç da dahil kilo alma programı olduğunu eklediğimde, oruç tutmayı değil, programı kabul ederlerdi! "Beni olduğumdan daha ince yapmayın! Şimdi bir deri bir kemik kaldım. Yemeğimi benden alırsan korkuluk gibi görünürüm!" Sonra sadece vücutları beslenme açısından dengesiz olduğunu ve zayıf olduklarını açıklamak zorunda kaldım.

119

Onlara yiyecek ve beslenmenin eş anlamlı olmadığını söyledim. Sağ lıksız yağlar, rafine şeker ve karbonhidratların yanı sıra bol miktarda süt, krema ve daha fazla besli gıdalarından oluşan bir diyet, mutlaka kilo almalarına yardımcı olmaz; vücutları bu diyetle daha da ince olabilir. Oruç tutarak ve sağlıklı bir yaşam tarzı yaşayarak vücutlarını temizlemeli ve iyileştirmeli ve multi-enzim almalıdırlar.

350 kilonun üzerinde olan ünlü komedyen ve yazar Dick Gregory, kendisini hayatını değiştiren sağlıklı bir yaşam tarzına yönlendiren Oruç Mucizesi kitabımızdan ilham aldı. Kötü alışkanlıklarını – sağ lıksız yiyecekler, alkol, uyuşturucu, sigara vb. Sağlıklı alışkanlıklarla takas etti!!! Şu anda 150 pound ağırlığında ve 8 Boston Maratonu'nda yer aldı ve diğerlerini "canlı yiyecekleri" azaltmaya ve bunlarla yaşamaya ve tüm sağ lıksız, işlenmiş, dü yiyeceklerden uzak durmaya yönlendiriyor.

İnsanlar yedikleri besinlerle orantılı olarak değil, sindirdikleri ve özümstedikleri oranda beslenirler. Sindirim ve asimilasyon organları kötü çalışır durumda tutulduğunda, kilo almak için çok yağlı yiyecekler yemek kendi amacını bozar.

Düşük kilolu olmak genellikle hatalı sağlıktan kaynaklanır. Asimilasyon ve sindirim düşük bir hızda çalışırken vücutta çok fazla yiyecek doldurmak boşunadır. Ağır ve normalleşirmenin (yukarı veya aşağı) sırrı, oruç tutarak detoks sistemini daha verimli hale getirmektir.

Daha sonra zayıf olan kişi, verimli çalışması için sindirim ve özümseme sistemlerini gençleştirir.

Kilolu kişinin ihtiyacı olan şey, tam olarak kilolu kişinin ihtiyaç duyduğu şeydir - vücuda temizleyici fizyolojik bir dinlenme sağlayan bir oruç. Hem fazla kilolu hem de zayıf kişilerde sindirim ve asimilasyon sistemleri fazla çalıştırılmıştır. Bunu zayıf insanlara açıklamak zor. Sabırsızdırlar ve bir diyetle hemen kilo almak isterler, ancak önce zayıf olan kişi, hızlı bir şekilde sağlanan fizyolojik dinlenme süresinin, sindirimin daha iyi ve gıdaların daha iyi özümlemesiyle sonuçlandığını anlamalıdır.

Vücudun Güçlü İyileştirici Güçleri Vardır Vücut, aşırı

miktarda gıda ile yüklenmediğinde olağanüstü bir iyileşme gücüne sahiptir. 70 yılı aşkın süredir oruç tutan zayıf insanlarda, oruç tutmayı ve tam bir Doğal Yaşam programına inanmayı öğreten zayıf ve zayıf insanlarla olağanüstü başarılar elde ettim.

Çok küçük bir bebek olarak dünyaya gelen çok sevdiğim bir kız kardeşim var. Doğumda yaklaşık 3 kilo olduğunu düşünüyorum. Tüm hayatı boyunca kız kardeşim Louise'e "sıksa" denildi. Çocukken, herkes anneme içi süt ve krema ile doldurulması gerektiğini, bolca domuz eti, patates, pirinç, krema ve sözde kilo aldırان tüm yiyecekleri yemesi gerektiğini söylerdi. Ama kız kardeşim bu sözde şeyi manlatıcı yiyeceklerle ne kadar çok doldurulursa, o kadar ince, zayıf, solgun ve daha fazlası

cansız oldu! Kız kardeş imin çok zayıf oldu ğ u ve yatakta kalması gerekti ğ i zamanlar oldu. Ve yataktaki bu dönemlerde bile, hala kilo aldır an diye adlandırılan bir diyetle doldurulmuş tu.

Daha sonra, evi terk edip sağ lı ğ ı ma kavuş tuktan sonra, kız kardeş im Louise'in yaş adı ğ ı yer olan Virginia'ya döndüm. O zaman bir yetiş kindi ve bekardı. Lisede öğ retmenlik yapıyordu ve zayıftı, yıkıktı ve genel bir zayıflı ğ ı vardı. Rengi solgun ve hastalıklıydı. Sınıfta geç en zor bir günün ardından eve gelir ve yorgunluktan kendini yata ğ ın üzerine atardı.

Ona insanların kilo alması iç in doğ al bir yol buldu ğ umu ve okul kapanıp yaz tatili baş ladı ğ ında Virginia'ya dönece ğ imi ve onun kilo almasına yardımcı olacak bir program denetleyece ğ imi söyledim. Doğ al, sağ lıklı bir yaş am tarzı yaş amaya baş ladıktan sonra vücudumu de ğ iş tiren büyük mucizeyi görmüş tü ve ona söyledi ğ im her ş eye kusursuz bir güven duymuş tu. Programın bir bđümünün vücuduna fizyolojik bir dinlenme sağ layacak bir dizi oruç olaca ğ ını ona açıkladım. Bu, vücudunun sindirim ve özümseyen organlarına kendilerini canlandırma ve gençleş tirme ve daha iyi performans gösterme ş anısı verecekti.

121

Bu bir detoksifikasyon temizleme sistemidir. Ona orucun midesindeki hidroklorik asidi artıraca ğ ını ve böylece daha fazla proteinli gıdayı emebilece ğ ini söyledim. Sadece proteinin sindirimi daha iyi olmakla kalmaz, tüm sindirim organları da oruç la iyileş ir ve kendini yeniler. Tüm metabolizma süreci, oruç programı sayesinde iyileş ecekti.

Oruç tutma yoluyla metabolizma düzeldi ğ inde, oruç tan sonra oluş an yeni ette daha sağ lıklı bir yo ğ unluk ve öz ğ ül bir a ğ ırlık oldu ğ unu yıllar iç inde kanıtladım. Oruç, vücudun proteinleri, yağ ları, karbonhidratları, niş astaları, doğ al ş ekerleri, mineralleri, vitaminleri ve vücudun verimli ve daha güçlü ç alış ması iç in gerekli di ğ er tüm temel besin maddelerini daha iyi özümsemesine yardımcı olur.



İ yi! Sağ lık ve Mutluluk yolunu Yüksek Sağ lı ğ a götürmeye karar verdiniz. Baş ladı ğ ınızda birkaç zorlu nokta olacak, ancak yakında Sağ lık ve Uzun Süreli Gençli ğ in Yolunda yürüyüş e çıkacaksınız!

Oruç la Mucizeler Gerçekleş ir!

Louise'e 7 günlük distile su orucuyla baş ladım . Doğ a Ana'nın sindirim ve özümseme organlarını arındıracağı na ve yeni bir bedeni yeniden inşa etmesine yardım edeceğ ine inanarak bu hızla girdi. Orucun 7 gününde kilo verdiğ i doğ rudur , ancak orucunu açtıktan sonra sağ lıklı bir iş tahi geliş miş tir. Organları için bu hafta dinlenmesi, sistemi için ne mucizeler yaptı. Yemekten hiç bir zaman yeni diyetinin tadını çıkardığ ı kadar zevk almadığ ını söyledi. Sözde "iyi, besleyici, ş iş manlatıcı yiyecekler" değ il, %60'ı çiğ , taze salatalar, sebzeler ve tatlılar, taze meyveler ve kahverengi pirinç , mercimek ve çiğ fındık ve tohumlardan oluş an bir diyet. Ona piş miş sebze ve fasulye, esmer pirinç ve mercimek, çiğ , tuzsuz fındık ve tohumlar ve bunların yağ ları. İlk oruçtan bir ay sonra onu 7 günlük bir oruç daha tuttum. Bu 7 günlük oruç onun için yeni bir hayata baş ladı çünkü vücudu o kadar temiz ve sağ lıklıydı ki dolmaya baş ladı.

122

Siska kız kardeş im güzel bir kadın oldu - tamamen yuvarlak ve aerodinamik - vücudunun her parçası gençleş miş gibiydi. Saçları daha önce hiç olmadığ ı bir parlaklığ a kavuş tu, yanaklarında bir parlılık ve küçük bir çocuk gibi gözlerinde bir ış iltı vardı! Akrobalarımız ve arkadaş larımız Louise'deki dönüş üm karş ısında ş aş kına döndüler. En mutlu yanı, bir yıl içinde kız kardeş imin Westmoreland County, Virginia'daki en popüler kızlardan biri haline gelmesi ve bir yıl içinde iyi, yakış ıklı bir adamla evlenmesiydi! Hayatları bir peri masalı gibiydi çünkü çocukları vardı ve sonsuza kadar mutlu yaş adılar. Kız kardeş im hayatı boyunca sağ lıklı, zinde ve genç kaldı.

Oruç la birlikte kız kardeş ime bir egzersiz sistemi verdim. Kısa yürüyüş lerle baş ladı ve ardından uzun yürüyüş lere çıktı. Onu bol bol temiz hava almaya, sabah erken veya öğ leden sonra güneş banyosu yapmaya ve derin nefes egzersizleri yapmaya ikna ettim. Her zaman sakin ve dingin bir zihin tuttu. . . Doğ a Ana ile çalış tı, ona karş ı değ il!



Orada bulacağ ınız zevk için yemeyin; gücünü artırmak için ye ve cennetten aldığ ın hayatı korumak için ye. - Konfüçyüs

Oruç En Güvenli, En Sağ lıklı Kilo Normalleş tirici

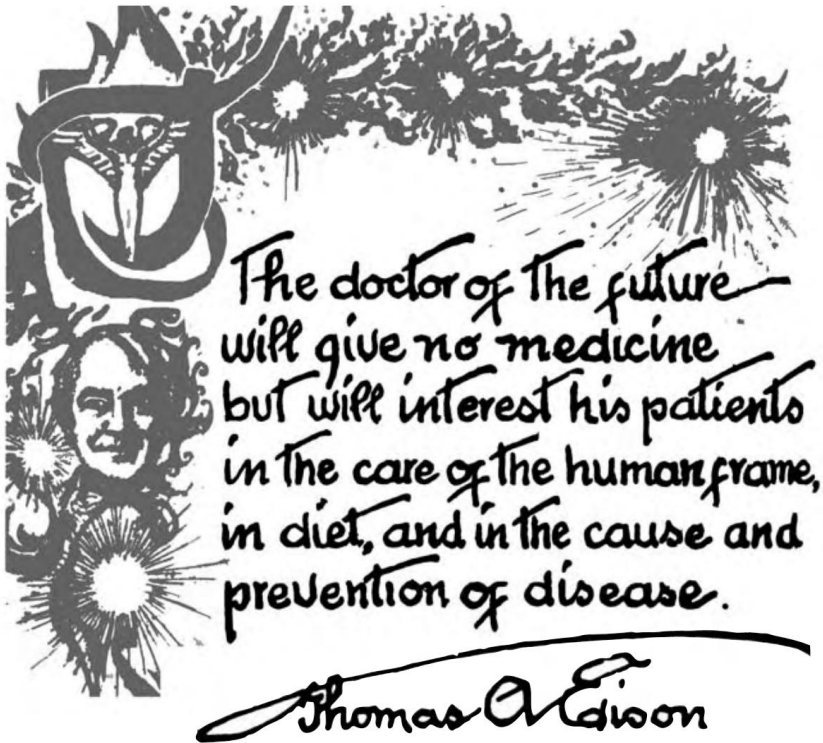
Zayıf, zayıf kız kardeş im için yaptığ ımı binlerce zayıf insan için yaptım. Oruç, hem zayıf hem de fazla kilolular için mucizeler yaratır. Her iki tür insanın da gerçek ihtiyaç ları, oruçla birlikte tamamen aynı doğ al yaş am programı ile karış ılanır.

Oruç, herkesin kendilerini daha üstün bir sağ lık durumuna geri getirmesine yardımcı olan sihirli anahtardır. Oruç, büyük detoks yapıcıdır ve vücudu detoksifiye ederek, normal iş leyiş ini geri kazanma ş ansı veririz. Oruç, sağ lık ve uzun ömür için harika bir "Aç ık Susam"dır.

Her insan farklıdır ve bazıları diğ erlerinden daha hızlı sonuç alır. Orucun ayrılmaz bir rol oynadığ ı Bragg Sağ lıklı Yaş am Tazını ya ş amaya sadakatle odaklanırsanız, Tabiat Ana sizi asla yarı yolda bırakmaz! Bu nedenle, zayıfsanız, zayıfsanız ve baş arısız olan çe ş itli kilo verme diyetlerini denediyseniz, cesaretiniz kırılmasın.

Bunun yerine, haftada 24 saat oruç tutmayı ve ayrıca Bragg Sirke İ çeceğ i'ni deneyin (sayfa 230). Her ikisi de vücuda kilonuzu temizleme ve normalleş tirme ş ansı vermeye yardımcı olacaktır.

123



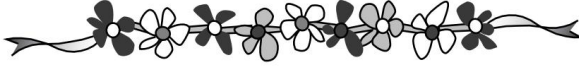


Sabah Çözümü



Bu gün, her türlü kirlilik, endişe, hoşnutsuzluk, cesaretsizlik, kıskançlık ve bencillik düşüncesini derhal uzaklaştıran basit, samimi ve sakin bir hayat yaşayacağım. Neşe, mutluluk, hayırseverlik ve kardeşlik sevgisini geliştireceğim; Harcamalarda tasarruf, vermede cömertlik, konuşmada dikkatlilik ve tayin edilen hizmette titizlik. Her güvene sadakat ve Tanrı'ya ve Doğa Ana'ya çocuksu bir inanç sözünü veriyorum. Özellikle günlük sağlık, dua, çalışma, çalışma, fiziksel egzersiz, derin nefes alma ve iyi duruş alışkanlıklarına sadık kalacağım. Her hafta 24 saat oruç tutacağım, sadece sağlıklı yiyecekler yiyeceğim ve her gece yeterince uyuyacağım. Her gün kendimi fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak geliştirmek için her türlü çabayı göstereceğim.

Paul C. Bragg ve Patricia Bragg tarafından kullanılan Sabah Duası

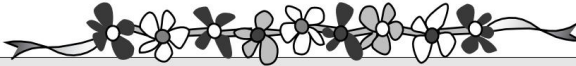


Ünlü Dr. Oliver Wendell Holmes, doktorun tüm ilaçları denize atılırsa bunun insanlık için çok daha iyi, balıklar için daha kötü olacağını açıkladı.

Neşe ve içerik harika güzelleştiricilerdir ve genç görünümün ünlü koruyucularıdır. - Charles Dickens

En basit tanımla bir dua, yalnızca Tanrı'ya yönelmiş bir dilektir.
- Phillips Brooks

Her gün yeni bir doğum günüdür; her anı bizim için yeni; yeniden doğarız, yeni işler ve çabalar için yenileniriz. - Isaac Watts



Rabbimiz bize biraz güneş,
biraz iş biraz eğlence ver.

Bize her türlü mücadelede ve tükürükte,
Günlük tam tahıllı ekmeğimizi ve yiyeceğimizi ver.

Bize sıhhat ver, imtihanımızı ve birazını
da başkalarının hatırına.

Bize de bir parça şarkı, bir
masal ve bir kitap ver, bize yardım etsin.

İnsanlar barış içinde kardeşçe
yaşamayı öğrenene kadar bize kendimiz ve
başkaları için en iyi olmamız için bir şans ver Tanrım.

- Eski Bir İngilizce Dua



Oruç Kış Acılarıyla Savaşıyor

Ne kadar sağlıklı ve sağlıklı yaş amaya çalışırsanız çalıştığınızın sonuçları alınlığı, nezle ve grip size yetiştirecektir. Bu olursa, lütfen cesaretiniz kırılmasın, ancak vücudunuzun evdeki kalıntıları ve toksinleri temizlediğini düşünün.

Burnunuzdan sıcak, sulu mukus damlarsa ve hapşırırken kafanız kalınlaşsın; ateş vücudunu sardığı anda ve kendini kötü hissettiğinde, havayı suçlama! Onu sonuç olarak bir hava akımına yüklemeyin!

Ayaklarını ıslattığınızın ya da üşüdüğünüzün içini suçlama! Ve hepsinden önemlisi, "Yakaladım!" demeyin. Bunun için uygun isim "akut iyileşme krizi"dir. Bunu yaş amamızın nedeni, karmaşık bir medeniyette yaş amamız ve içsel olarak saf kalma içgüdüümüzün sonuçunu kaybetmemizdir.

Yani – kesinlikle açıklanamayan fizyolojik bir nedenden dolayı – vücudumuzdaki Hayati Güç, atıkları, toksinleri ve mukusu gevşetir ve "akut iyileşme krizleri (soğuk alınlığı, grip vb.)" ile ondan kurtulmaya devam eder. Hayati Gücünüzle işbirliği yaparsanız, hayatınızdaki bu zorlu nokta çabucak geçecektir. Bu yüzden onu kötü niyetli küçük bir böcek, bir virüs veya soğuk hava içini suçlamayın. Sadece Hayati Gücünüzün sizi içsel olarak temiz tutmaya çalıştığını anlayın.

125

Bilge Tabiat Ana'ya müdahale ederseniz, vücudunuzun mucizevi temizlik işinin tüm doğal sürecini karmaşık hale getirirsiniz. Artık bu akut iyileşme krizinin neden oluştuğunu bildiğinize göre, oruç tutmak dışında arınma sürecini durdurmak için hiçbir şey yapmamalısınız. Evet, basit ve en iyi cevap bu – hızlı ve vücudunuzu temizlemeye yardımcı olur.

Bu işi ifa kriziyle savaşmamalısınız çünkü Doğal Ana sizin için ne yaptığını biliyor. Ne yapmalısınız? Oruç programınıza hemen başlayın! Sağlığınızı ve hayatınız kadar önemli bir şey kesinlikle yok!

Oruç Doğal Ana ve Tanrı'nın Mucizesidir - temizler, yeniler ve gençleştirir!

Oruç, mukusun, toksinlerin ve tıkanıklıkların, arteriyel plakların çıkarılmasına yardımcı olur ve tüm vücudu temizler.

İ yileşmeniz İçin Hızlı ve Dinlenin!

Yaptığınız her şeyi bırakın ve bir temizlik krizi sırasında sıcak bir yatağa girin. Tüm yemeyi bırak. Bu aynı zamanda meyve veya meyve suları olmadığı anlamına gelir. Düzenli aralıklarla bol miktarda sıcak, damıtılmış su için, limon suyu veya elma sirkesi ile biraz bal ekleyin. Başka bir şey yiyip içmeyin. Yatak odanızda iyi bir temiz hava sirkülasyonu olduğuna görün. Okuma, radyo dinleme, TV izleme! Sadece uyuyun ve dinlenin - başka bir şey değil. Her şeyden önce, akrabalar ve arkadaşlarla konuşarak değerli enerjinizi boşaltmaya harcamayın! Temizlemek ve yeniden şarj etmek için inzivaya gidin. Tanrı'nın temizlik masası

Bir kış iyileşme krizi sırasında veya bu konuda bir yaz iyileşme krizi sırasında ne kadar süre oruç tutmalısınız? Yılın herhangi bir zamanında meydana gelebilirler, ancak genellikle soğuk havalarda görülürler. Çoğu durumda, 3 günlük dinlendirici oruç sizi tekrar ayağa kaldıracaktır. Ancak bazen başka türlü bir iş çıkarmak bir hafta veya 10 gün sürebilir. Bu konuda dalga geçme! İyileşme krizinden sonra daha sağlıklı olacağınızı göreceksiniz. Hayati Gücünüzle çalışırsanız, muazzam miktarda iç zehiri dışarı atarsınız. Sadece panik yapma! Tabiat Ana çok bilgedir ve sizin için en iyisini bilir.

126

Tabiat Ana'ya inancınız ve güveniniz varsa, her zaman onunla çalışacaksınız. Ben 5 çocuk büyüttüm ve ne zaman burunları çarpsa onları oruç tutup dinlendirdim. Birkaç gün içinde iyileşme krizinden kurtulacak ve tekrar aynı sağlıklı benlikleri olacaklardı. Torunlarım bu programı izledi. . ve şimdi büyük torunlarım onu takip ediyor! Çoğu insanın bu programı çok yararlı bulmaları veya almaları gerektiğini düşünüyorlar. Korkuyla dolular.

Tabiat Ana sizi hayatta ve sağlıklı tutmak için çalışıyor. Sürece kesinlikle korkacak bir şey yok. O en iyisini bilir ve herhangi bir krizde sizi görür, çünkü o Tanrı'nın kendi doktorudur! Her insan sağlıklı olma hakkına sahip olabileceği en değerli nimet olarak görmeli ve "korkunç ve harika bir şekilde yapılmış" bedenini anlamaya çalışmalıdır. Bragg Sloganının 3 John 2'de belirttiği gibi, değerli bedeninizi Supreme Health'de koruyun .

Beden Kendi Kendini İyileştirir ve Kendi Kendini Onarır

Her insan sadece karakterinin “Usta İnşaatçısı” değil, aynı zamanda sağlığının ve fiziksel esenliğinin de koruyucusudur. Yaradan insana sadece “Tanrı benzeri” bir beden vermekle kalmamış, aynı zamanda ona harika bir akıl ve muhakeme gücü vermiştir. İnsan, kendisine cömertçe sunulan tüm doğal kaynakları, kendi sağlığı ve şifası için anlama ve kullanma yeteneğine sahiptir.

Oruç Mucizesi, kendinize Daha Yüksek Sağlığa yardım etmenin başka bir yoludur. Tabiat Ana bize basit şifalar verir. Tabiat Ana ile işbirliği yapmaya ve yaşamlarımızı onun doğal yasalarına uydurmaya istekli olmalıyız. “Doğal Yaşam Tarzını” izleyerek, fiziksel, zihinsel ve ruhsal yenilenme armağanlarıyla gençliğin değerli çiçeklerini yeniden yakalayabiliriz. Sağlığın kestirme yolu yok! Tabiat Ana bizden üzerimize düşeni yapmamızı bekliyor. Oruç tuttuğunuzda Tabiat Ana ile çalışıyorsunuz. Tanrı ve Doğal Ana, yaşamlarımızı ve alışkanlıklarımızı Ebedi Sağlıklı Yasalarına uygun hale getirmeye istekli olmadıkça bir mucize gerçekleşmeyecektir.

127

Dürüst ve samimi inancım, hiç kimsenin kimseye fiziksel sefaletini iyileştirme sözü vermemesi gerektiğine inanıyorum. Birine bir tedavi sözü vermek, birinin hem Tanrı'yı hem de Doğal Ana'yı oynamaya çalıştığı anlamına gelir ve hiçbir insan size gerçekleştirebilecekleri sonuçları vaat edemez!

Oruç tutmak ve sadece sağlıklı, doğal besinler yiyerek daha genç, sağlıklı bir yaşam elde edebilirsiniz. İyileşme, yalnızca vücudun gerçekleştirebileceği içsel bir biyolojik işlemdir. Oruç tutarak vücudunuzun temizleme işini verimli bir şekilde yapmasına yardımcı oluyorsunuz. Tabiat Ana sizi hayatta ve iyi tutmak için sürekli çalışıyor. Bu yüzden Tabiat Ana bir iyileşme krizi (soğuk algınlığı, grip vb.)

Oruç, vücudunuza sağlayabileceğiniz en büyük yardımdır, çünkü daha temiz, daha sağlıklı ve daha genç olabilmemiz için tüm Yaşamımsal Gücünüzün toksik zehirleri tüm vücudunuzdan dışarı atmasına izin veriyorsunuz!



Oruç, iç temizliği, arınma, sağlıklı ve genç kalmak içindir.



Yapıyor musun

Belirtileri Göster

ERKEN

YAŞ LANMA?

Yaptığ ın her ş ey büyük bir ç aba mı?

Cilt tonunuzu kaybetmeye mi baş ladınız?

Kas tonunuz? Enerjin mi? Saç ın?

Küç ük ş eyler sizi rahatsız eder mi?
unutkan mısın Kafası karış mış ?

Eliminasyon yavaş mı?

Alerjin var mı? Eklem ağ rıları

Ağ rılarınız ve ağ rılarınız var mı?

nefesin kesilir mi

koş arken veya merdiven çıkarken?

Sırtınız ve vücudunuz ne kadar esnek?

Soğ uğ a ve sıcak a ne kadar iyi uyum sağ lıyorsunuz?

Kendinize ş u önemli soruları sorun:

Sağ lıklı ve mutlu muyum?

Kayıyor gibi görünüyor muyum ve

artık kendim gibi değ il miyim?

Bu sorulara cevabınız "Evet" ise

BUGÜN BAŞ LA

**Yaş ayan
Bragg Sağ lıklı**

Yaş am tarzı!



Erken Yaş lanmayı Yenin

Bu Testi ve Ayna Testini Ş imdi Yapın &
Sağ lıg ınızı İ zlemek İ çin Her Ay Sonra

Ş imdi çıplak aynanıza gidin ve bu Ayna Testini yapın:
Gördüklerinizden memnun musunuz? • Yaş lı ve yorgun görünüyor musunuz? • Vücudunuz sarkıyor mu? • Zayıf cilt ve kas tonunuz mu var? • Saç ın nasıl? • Duruş unuz nasıl? • Gözleriniz donuk ve cansız mı? • Soluk, solgun bir tene mi sahipsiniz? • İ nce ve fit misiniz?

Vücudunuzu dikkatli bir ş ekilde inceledikten sonra, onu nasıl tanımlarsınız? • Genç mi? • Yaş lanma? Bu sorulara sizden daha dürüst kimse cevap veremez.

Hayatının sorumluluğ unu alabilecek tek kiş i sensin!

Sadece görünüş ten âeye gidelim. Bugün gerçekten nasıl hissediyorsun? • Enerji ve canlılık patlaması mı yaşıyorsunuz yoksa rahatsız edici ağ rı ve sızılarınız mı var? • Peki ya vücudunuzun hareketli eklemleri? • Sert ve ağ rılı mısınız? • Beliniz ağ rıyor mu? • Dün gece nasıl uyudun? • Yeni kalktınız ve kendinizi canlı hissettiniz mi? • Yatağ a yorgun gittiniz, ancak uyuyamadınız mı? • Yeni güne tüm enerjiniz çekilmiş gibi enerjisiz hissederek mi girdiniz? • İ ş tahınız nasıl? • Yediğ iniz her yemekten zevk alıyor musunuz? • Yemekten sonra gaz sancısı çekiyor musunuz? • Elemeniz ne olacak? • Mükemmel mi yoksa bağ ırsaklarınız mı tıkalı? • Her ş eyden önce, bugün mutlu muydunuz? • Dün? • Yoksa moraliniz bozuk ve moraliniz bozuk mu?

• Hızla yaş landiğ ınızı hissediyor musunuz? • Hayat yanından mı geçiyor? • Dürüstçe "Yaş adıkça gençleş iyorum" diyebilir misiniz? • Yoksa ne kadar uzun yaş arsanız, o kadar yaş lı hissettiğ inizi kabul etmek zorunda mı kalacaksınız? • Zamanından önce yaş lanmak yerine genç görünmek ve hissetmek istediğ inizi biliyorum. • Bragg Sağ lıklı Yaş am Tazını yaş amaya Ş İ MDİ baş layın! Sonuçları göreceksiniz - bu testi aylık olarak



Tabiat Ana, zaman ve sabır üç büyük hekimdir. – İ rlanda Atasözü



Oruç mucizevi Bir Yeniden Doğuş ve Diriliştir!

Oruç tutmanın sizin için neler yapabileceğini ini dürüstçe anlatayım. Bu doğ al mucize sizin için erken yaş lanma sürecini tersine çevirmeye yardımcı olabilir. Bu dakikadan itibaren, yeni bir hayat kiralayabilirsiniz! Oruç tutmanın yaş lanmamanın ve gençliğin kapısını açan sihirli anahtar olduğ u dünyanın en büyük bilim adamlarından bazıları tarafından kanıtlanmış tır.

Bilim adamları yıllardır solucanlar, beyaz sıç anlar ve kobaylar üzerinde deneyler yapıyorlar ve bazı dikkate değ er bilimsel gerçekler keş ftiler. Bu laboratuvar hayvanlarını oruç tuttular ve oruç lar arasında onları bilimsel olarak dengeli, doğ al diyetlerle beslediler. Bir mucize gerçekleş ti - gençleş tiler ve daha uzun yaş adılar! Bu bilim adamları karardır ve sadece gerçekleri isterler ve gerçekler gerçeğ i ortaya çıkardı. (Bu dürüst bilim adamlarını ve tüm adanmış sağı lık savaşı ılarını övüyoruz.)

Bu ilginç araşı tırma web sitesine bakın: www.walford.com Oruç

sadece yaş lanma saatini yavaş latmakla kalmaz, aynı zamanda vücutta sağı lıklı bir gençlik ve yeniden doğuş sağı lar. Oruç tuttuğ um yıllarda, her yaş tan insanın baş ına binlerce inanılmaz mucizenin geldiğ ini gördüm.

Uzun yıllar film endüstrisinde çalış an Martin Cornica adında bir Bragg sağı lık öğ rencisini hatırlıyorum. Erken yaş landığ ını fark ettiğ inde yaklaşık 40 yaş ındaydı. Kendini orta yaş lı bir adam olarak görüyordu.

Neden olmasın? Bugün bir Amerikalının ortalama yaş am beklentisi ş anslıysa 76,7 yıl olduğ undan, 40 yaş ında hayatının yarısını yaş adığ ına karar verdi. Bu yüzden, milyonların yaptığ ı gibi, hızını tipik bir orta yaş lı adamın hızına indirdi.

Martin Cornica gençlik yıllarında ş ampiyon bir tenisçiydi. Ama tenis raketini atmış tı çünkü oyunun sadece gençler için olduğ unu düşünüyordu. Sonra Universal Stüdyolarından biri ona The Bragg Health Crusade'den bahsetti. Martin, sırf meraktan bir tanesine katıldığ ını ve bunun hayatındaki dönüm noktası olduğ unu söyledi. Onu sürekli gençlik ve sonsuz enerjiyle tanış tıran cankurtaran oldu. Sırada Sen Varsın!



Kitap bir bahçe, bir meyve bahçesi, bir depo, bir parti, bir akıl hocası, bir öğ retmen, bir yol gösterici ve bir danış mandır. -

Henry Ward Beecher Bilgelik iyice öğ renildi, asla unutulmayacak. - Pisagor

70 Dünya Tenis Ş ampionu'nda Yeniden Ş arj Edildi

Martin Cornica, dünyanın her yerinden binlerce insana verdiği im gerçekleri öğ rendi. Vücuda bakma bilimini bildiğ inizde, doğ al olarak sağ lıklı ve genç bir yaş amın sırrına sahip olursunuz.

Martin genç görünmek ve hissetmek istiyordu. Tabiat Ana'nın benim öğ rettiğ im yaş am planını denemeye hevesliydi.

Sağ lık Dersime katıldıktan sonraki gün 24 saat oruç tuttu. Sağ lıklı ve mükemmel dengeli bir diyet yemeye baş ladı. Oruç tutup Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş ayarak, yaş ından yıllar geç ti. 40 yaş ında olmasına ve ş ampion tenis oynamak için yaş ının çoktan geç miş olmasına rağmen, Bay Cornica kendini 20 yaş ından daha güçlü hissediyordu! Enerjisi ve canlılığ ı süperdi, bu yüzden Los Angeles Tenis Kulübü'ne katıldı ve tekrar oynamaya baş ladı. Bunu haftalık 24 saat oruç tutmaya ve doğ al bir gıda diyetiyle yaş amaya devam etti. Her gün her yönden geliş ti. Kısa sürede dayanıklılığ ı o kadar büyüktü ki, dünya ş ampionu tenisç ileri oynuyordu! Sonraki 30 yıl boyunca birbiri ardına büyük turnuvalarda oynadı ve birçok ş ampionluk kazandı. Tenis genellikle sadece genç ve enerjik olanlar için bir oyun olarak görülür, ancak burada sözde genç ş ampionlarla oynayıp kazanmayı çoktan geride bırakan bir adam vardı!



Martin Cornica, 70 yaş üstü tüm erkekler için Dünya Ş ampionu Tenis Oyuncusu oldu ! Tenis dünyasındaki insanlar, 70'li yaş larındaki bu adamı müthiş bir ş ampionluk tenis maçı oynarken gördüklerinde tamamen ş aşı rdılar.

Ortalama bir insan, bir erkeğ in 70 yaş ına geldiğ inde ya yarı dü ya da tükenmiş olduğ una inanır. Martin Cornica, bunun bir yanılgı olduğ unun canlı kanıtı! Bu dünyada yaş adığ ın yılların sayısı değ il, nasıl yaş adığ ın önemli! Çok gururluyum çünkü o kesinlikle herkesin Doğ a Ana'nın ve Tanrı'nın Yaş am Yasalarını izleyerek yaş lanmayacağı nı ve yeniden doğ abileceğ ini kanıtladı. Yaş ınız ne olursa olsun, Doğ a Ana size geri dönüş yapma fırsatı verecektir. Evet, o yorgun, erken yaş lanan bedenden çıkıp, daha sağ lıklı ve daha genç olacak güçlü bir vücudu yeniden inşa edebilirsiniz! Bugün baş la!!!

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş amakla birleş en bir yıllık periyodik oruçtan sonra, aynaya bakabilir ve yaptığ ınız büyük geliş meden dolayı mutlu olabilirsiniz.

Bu kitapta anlatıldığ ı gibi Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı'nı yaş amaya devam ederseniz, fiziksel dönüş üm arkadaş larınız ve akrabalarınızın harika gençleş menize dikkat etmesini ve hayret etmesini sağ layacaktır. Farkı sadece kendinizde görmeyeceksiniz, farkı hissedeceksiniz! Ancak bu dönüş ümü ancak bedeniniz üzerinde mutlak hakimiyet kurmaya istekliyseniz yapabilirsiniz.

Martin Cornica'nın yaptığ ı gibi 24 saatlik bir oruçla baş layın. Doğ ru beslenme ile ilgili bđümü okuyun. Doğ a Ana'nın 9 Doktoru yeniden doğ uş unuzda size yardımcı olacak. Kendilerine yardım edenlere yardım etmeye her zaman hazır ve isteklidirler. Bahsetmem gereken tek bir üzücü not var. Yaş landıkça ve daha canlı hale geldikçe, en çok sevdiklerinizin ç ürümeye baş ladığ ını ve zamanlarından çok önce bu hayattan göçmeye baş ladıklarını göreceksiniz, çünkü onlar "En Güç lünün Hayatta Kalması" olan "hayatın en büyük kanunu"nu öğ renmeyi reddettiler.". Aynı ş ey özel hayatımda da oldu. En çok sevdiğ im birçok arkadaş ımın sağ lıklı bir yaş am sürmeyecekleri için zamanından çok önce hastalandığ ını, acı ç ektiğ ini ve ödüğ ünü görmek zorunda kaldım.

İ ş te Ömür Boyu İ syanınızın Fırsatı! Yaş lanmayı reddet!

Dolu bir hayatın değ erli yıllarından hiçbirini kaybetmeyi reddedin! Tabiat Ana, bu dakika olumlu kararınızı vermenizi bekliyor!

İ yi! Sağ lık ve Mutluluk Yolundan Daha Yüksek Sağ lığ a çıkmaya karar verdiniz. Baş ladığ ınızda birkaç zorlu nokta olacak, ancak yakında Sağ lık ve Uzun Ömürlü Genç liğ in Otoyolu boyunca yürüyüş e çıkacaksınız!

Sağ lıklı ve tatmin olmanızı isteyen iki güç lü mucize güç olan Tanrı ve Doğ a Ana ile çalış ırken baş arısız olamazsınız. 24 saatlik orucunuza bugün baş layın . Yakında doğ um günlerinde güleceksin. Senin için hiçbir ş ey ifade etmeyecekler! Yaş lanmamanın kutsanmış halinde yaş amaya baş lıyorsunuz!

Olumlu bir yanı var, bir de olumsuz yanı var ve her an siz karar veriyorsunuz.

—Kardeş Corita

Oruç , Damarları Genç Tutar

Amerikan Kalp Derneğ i'ne göre, Amerika Birleş ik Devletleri'ndeki dđümlerin %42'sinden kardiyovasküler hastalık sorumludur . Bu sizi alarma geç irmeli! Çoğ u zaman bir uç ak kazasında 200 kiş inin dđdđđ ünü duyunca ř ok oluyoruz , ancak her gün 2.600'den fazla Amerikalının bu hastalıktan dđdđđ ü gerç eğ inden bıkmış durumdayız! Kalp, atardamar ve kan damarları hastalığ ı Amerika'da sadece salgın değ il, aynı zamanda 1 numaralı katil! İ nsanlığ ın bu dđř manı, erkekleri ve kadınları, yaş ılıarı ve genç leri hedef alıyor! 4 Amerikalıdan 1'inden fazlası ř u anda bir tür kardiyovasküler hastalıktan muzdarip! Kore, Vietnam ve Körfez Savaş ları sırasında, otopsiler, birç ok genç askerin bozulmuş ve dejenere arterlerden muzdarip olduğ unu ortaya ç ıkardı - ne yazık ki, zamanından ç ok önce!

Kalp hastalıkları hızla geliş mez. Bir atardamarın sertleş mesi ve tıkanması uzun zaman alır! Kalp hastalığ ının birç ok nedeni vardır. . . tütün, alkol, et ve süt ürünleri gibi hidrojene ve doymuş yağ larda ağ ır sağ ıksız bir diyet ve egzersiz eksikliğ i. Kalp hastalığ ı sessiz bir katildir! Ç ok sık olarak, kurban tamamen habersizken arterlerdeki tıkanıklık tehlike noktasına kadar oluş ur! Bir kiş inin herhangi bir ř eyin yanlış olduğ una dair en ufak bir belirti olmadan vücudunun her yerinde yarı tıkanmış arterlere sahip olması mümkündür. Bu kiş i en iyi doktorlardan temiz bir sağ ılık raporu bile alabilir!

Bu, geç miş Amerikan Baş kanlarımızdan birinin baş ına geldi - iyi bir sağ ılık raporuyla kapsamlı bir fizik muayeneden 1 hafta sonra büyük bir kalp krizi geç irdi ve neredeyse dđyordu!

Damarları tıkayan maddeler kolesterol, yağ lar, inorganik mineraller ve lifli dokulardır. Tıkanma yavaş yavaş arttıkça, arterlerin iç geç itleri o kadar daralabilir ki, güç lü kalp kasını düzgün bir ř ekilde beslemek için yeterli kan akamaz. Koroner tıkanıklık, arterlerin bu ciddi daralması meydana geldiğ inde ortaya ç ıkar.



Damarlarınız Kadar Yaş İlsınız

Arterlerin dejenerasyonu yaş amın erken dönemlerinde baş lar, yavaş yavaş tıkamak ve tıkamak için birikir! Sonra güzel bir sabah, birisi her zamanki gibi günlük aktivitelerine baş lamak için kalkar ve aniden, göz açıp kapayıncaya kadar kalp krizinden dür veya hayatta kalırsa, ataktan sonra çok ciddi bir kronik durumla yaş ar.

Atardamarların kalp krizine neden olabilecek maddeler tarafından tıkanmaması ve tıkanmaması için sürekli tetikte olunmalıdır. Kalp arterleri küçüktür; en büyüğü ince bir soda karnış ından daha geniş değı ildir. Ortalama (SAD) diyetini yiyen ortalama bir insanda , tıkanıklık sessizce, sinsi bir ş ekilde, kan artık arterlerden serbestçe akamaz hale gelene ve afet grevlerine (kalp krizi, felç vb.)

Çoğ u insan bu konuda bir ş ey yapmadan önce atardamarlarına bir ş ey olmasını bekler. Ağ rıları belli olmadığı için köü yiyecekleri yemeye ve damarlarını harap eden köü alış kanlıklarla yaş amaya devam ederler.

“Hepimiz atardamarlarımız kadar yaş lıyız” sözünü tekrar edeyim. Atardamar tıkanıklığı ının çok genç yaş ta bile baş ladiğı ını ve çoğ u kalp felaketinin meydana geldiğı i 50 ila 60 yaş ına kadar yavaş yavaş arttığı ını unutmayın .

Orucun her kalp rahatsızlığı na ç are olmadığı ının kesinlikle anlaş ılmasını istiyorum. Oruç , iç kirliliklerin temizleyicisidir! İ ş te tam da bu ş ekilde atardamarlarımıza yardım etmek istiyoruz – onları temiz ve kalbe ve tüm atardamar sistemi boyunca kanın serbest akış ını engelleyen maddelerden uzak tutmak (sayfa 137).

1 Numaralı Katil Hakkında Ş ok Edici Gerçekler

- Kardiyovasküler hastalıklar dünyada bir milyondan fazla can aldı
- Geç en yıl ABD, tüm dümlerin neredeyse yarısından sorumlu! • Her 33 saniyede bir baş ka Amerikalı kardiyovasküler hastalıktan düyor! • Kalp hastalığı ı sadece yaş ılırları düdürmez; Her 6 kiş iden 1'i 65 yaş ın altında! • Kalp hastalığı ı hem erkekleri hem de kadınları etkiler; son zamanlarda erkekler hesap verdi kalple ilgili dümlerin %49'undan, kadınlar ise %51'inden sorumluydu.

Kalp damar hastalıklarının sizi etkilemesine izin vermeyin! Kalbini koru!

Bragg Sağ ıklı Yaş am Tazını Yaş ayın - ş imdi baş layın!

Yediğ iniz, İ çiğ iniz Ş ey Siz Oluyor Son tahlilde,

değ erli 5 litre kanımızı tüm dolaş ım sistemi boyunca taş ıyan bir insan boru sistemine sahibiz. Kan dolaş ımımız sürekli, ritmik ve istikrarlı bir ş ekilde hareket etmelidir.

Örneğ in, beyne giden kan akış ı bir dakikanın çok küç ük bir kısmı iç in durursa, büyük bir felç geç irebiliriz. Gözde olursa, bizi kör edebilecek kanamalar meydana gelebilir. Arterler açık kalmalıdır, böylece kan dolaş ımı vücudun her santimetrekaresine akacaktır.

Bugün 70'li, 80'li ve hatta 90'lı yaş larında temiz, temiz, engelsiz, elastik ve esnek arterlere sahip erkek ve kadınları bulacaksınız . Takvim yılı ne olursa olsun genç ve aktifler ç ünkü atardamarları tıkanıklık ve katılaş ma noktasına kadar dejenere olmamış . Bunlar dünyanın en ş anslı insanları ç ünkü vücutlarının tüm organları tıkanıklıklardan ve toksik maddelerden arınmış sa, bu yaş lanmayan insanların uzun yıllar yaş amaması iç in hiç bir sebep yok.

Mukaddes Kitap, büyük tufandan önce insanların 900 yıl kadar yaş adığ ını belirtir. Bu insanların yıllarını bizden tamamen farklı bir ş ekilde değ tüklerini söyleyerek buna gülüyoruz, ama bundan nasıl emin olabiliriz? Bu insanların, atardamarlarını mükemmel bir ş ekilde ç alış ır durumda tutmak iç in nasıl yemek yiyip yaş ayacaklarını bilmeleri oldukça olasıdır. Sağ lık, vücudun düzenli, ahenkli bir iş leyiş idir ve bu ahenk, kalp, damarlar ve kan görevlerini etkin bir ş ekilde yaptığ ı sürece devam eder.

Erken yaş taki insanlardan bahsettiğ imizde, sağ lıklı bir yaş am tarzı yaş amayı ya da atardamarlarını engelsiz ve sağ lıklı tutmayı bilmediklerini kastediyoruz. Bu tıkanmış atardamarlar iş lerini düzgün yapamadıklarında kan beyne giremez ve insanlar bunaklaş ır, genellikle ikinci bir ç ocukluk geç irir ve bazıları Alzheimer olur. Yavaş , kalıcı bir dümle düyorlar.



İ nsan ne yerse o olur sözünde doğ ruluk payı vardır. - Gandhi

Birbirinize gülümseyin, karınıza gülümseyin, kocanıza gülümseyin, ç ocuklarınıza gülümseyin, birbirinize gülümseyin – kim olduğ u önemli değ il – bu gülümseme birbirinize daha fazla sevgi duymanıza yardımcı olacaktır. - Rahibe Teresa

Sağlıklı Besle – Sağlıklı Yaş a – Daha Uzun Yaş a 24 ila 36

saatlik bir süre boyunca veya 3 ila 10 gün arasında oruç tuttuğ umuzda , vücuttaki tüm Hayati Güç iç sel arınma için kullanılır. . . tüm arterlerin saflaş tırılmasını içerir. Bu nedenle 10 günlük oruçtan sonra vücutta bir hafiflik hissi oluş ur. Zihin daha keskin, daha uyanık hale gelir ve hafıza geliş ir. Fiziksel aktivite için özlem genellikle yoğ un hale gelecektir. Oruç , atardamarların temiz, sağlıklı, elastik ve daha genç kalmasına yardımcı olur.

İ drarın kapsamlı bir kontrolünün önemini tekrar etmeliyim. 10 günlük oruç sırasında her sabah ş iş elenmeli ve gözlem için saklanmalıdır. Daha hızlı olan, vücuttan atılan muazzam miktarda ağ ır yabancı maddeyi, özellikle de idrarda görülen ağ ır mukus toksinlerini fark edecektir.

Kanımcı, arterleri tıkayan mumsu kolesterolü azaltan doğ al gıdalardan oluş an Bragg Sağlıklı Yaş am Tarzı programı ile birlikte sistematik bir oruç programı ile kalplerimize yıllar ekleyebiliriz. Hayattaki en büyük savaş ı kazanmak istiyorsak, bu dünyada hayatta kalmak istiyorsak, atardamarlarımızı hayatın anahtarı olarak düş ünmeliyiz. Kendinizi her gün yüksek yağ lı yemeklerle doldurduğ unuzda, kolesterol, tıkanıklık ve toksinler biriktirmek zorundasınız. İ ntikam mutlaka gelecektir. Amerikalılar dünyanın en büyük yağ yiyicileridir. Sonuç olarak kardiyovasküler, kalp ve inme hastalıklarında dünyaya öncülük ediyoruz.

Bu, Ağ ır Olmayan Kahvaltı Planına inanmamın bir nedenidir. Her sabah jambon ve yumurta veya domuz pastırması ve yumurta, tereyağ lı tost, kızarmış patates ve kremalı kahveden oluş an doyurucu bir kahvaltı yemeyi alış kanlık haline getiren birçok genç, sağlıklı erkek ve kadın tanıdım. Bu sözde sağlıklı insanların çoğ u, erken yaş ta, onları öldüren ya da hayatlarının geri kalanını sakat bırakan kalp krizi ya da felç geç irdi.

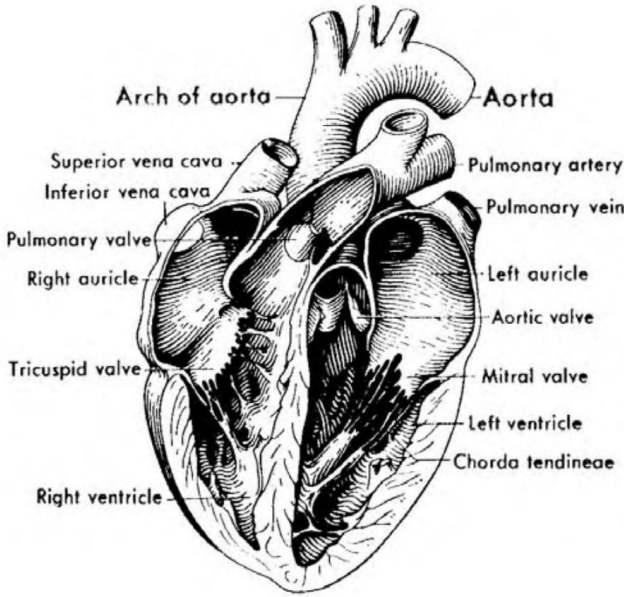


Bir kiş inin yediğ i ve iç tiğ i kendi vücut kimyası olur.

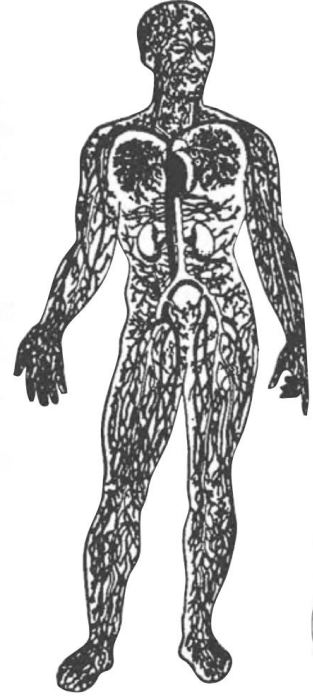
Bilgi sevgidir, ış ıktır ve vizyondur.

–Helen Keller, sevgili yazar; 2 yaş ından beri kör ve sağ ır .

Mucize Kalbiniz ve Dolaş ım Sisteminiz



Dolaş ım Sisteminin
Arterler ve Damarlar



Kalp gerçekten bir çift pompadır - her iki taraf da 2 güçlü odadan, bir kulakçık ve bir karıncıktan oluşur.

137

Sırf seninle aynı fikirde olduğ unu düş ündüğ ün için hiçbir yemeğ i yiyemezsin! Vücudunuzun fizyolojisini biliyorsanız bu hatayı yapmazsınız. Tıbbın babası Hipokrat, "Beslenme ilacınız olacak" dedi. Yemek yemek bir bilimdir, damağ ı gıdıklamaktan daha fazlasıdır. Özellikle uzun, aktif bir yaş am için atardamarlarınızı temiz, engelsiz ve engelsiz ve sağ lıklı tutmak istiyorsanız, yemek yemek ciddi bir iş levidir.

Bu kitapta özetlediğ im programa baş lamadan önce, iyi bir sağ lık doktoruna kapsamlı bir fizik muayene yaptırın. Kalbinizin, atardamarlarınızın ve kanınızın durumu hakkında sizi bilgilendirmesini sağ layın. Tansiyonunuzu, nabzınızı ve kan kolesterolünüzü ağ renin (tablo sayfa 138) ve ardından bir yıl boyunca bu sağ lıklı yaş am tarzını takip edin. Daha sonra tekrar muayene için doktorunuza baş vurunuz. Doktorunuzun kısa bir yıl içinde vücudunuzda mucizevi bir dönüş üm gerçekleş tirdiğ inizi söyleyeceğ ine inanıyorum. Yine, yalnızca atardamarlarınız ve kardiyovasküler sisteminiz kadar genç olduğ unuzu unutmayın - yaş am nehriniz.

UZUN, HAYATLI BİR YAŞAM İÇİN SAĞLIKLI KALP ALIŞKANLIKLARI Organik canlı

yiyeceklerin insanları canlı yaptığını unutmayın. Yediğin, içtiğin, nefes aldığın, düşündüğün, söylediğin ve yaptığın şey sensin. Bu nedenle, organik kepekli tahıllar, filizler, taze salatalar, organik yeşillikler, sebzeler, meyveler, çiy tohumları, kuruyemişler, taze meyve suları ve kimyasal içermeyen, artırılmış veya damıtılmış sudan oluşan düşük yağlı, düşük şekerli, yüksek lifli bir diyet yapın.

Yemeğinizi günlük egzersizle kazanın, düzenli egzersiz, yürüyüş vb. için sağlığınıza, dayanıklılığınızı, hareket gücünüzü, esnekliğinizi ve dayanıklılığınızı artırır ve kardiyovasküler sistemin açılmasına yardımcı olur. Günde sadece 45 dakika kalbiniz, atardamarlarınız, zihninizi, sinirlerinizi, ruhunuz ve bedeniniz için mucizeler yaratabilir! Yaşam hedeflerinize ulaşmak için yeni bir yaşam zevki ile canlanıyorsunuz!

Tüplerden yapılmışız. Onları açık, temiz tutmak ve iyi bir eliminasyon sağlamak için, meyve sularına, bitki çaylarına ve hatta Bragg Sirke İçeceği'ne her gün - akşam yemeğinden bir saat sonra - 1 ila 2 yemek kaşığı psilyum kabuğu tozu ekleyin. Tüplerin tıkanmasına karşı her gün korunmanın bir başka yolu, patates, sebzeler, çorbalar ve meyve suları vb. üzerine 1 ila 2 yemek kaşığı soya lesitin granülleri (yağ emülgatörü-tereyağı gibi erir) eklemektir. Ayrıca yemekle birlikte günde bir tane kırmızı biber kapsülü (40,000 HU) alın. Kardiyovasküler sistemi temizlemeye ve açmaya yardımcı olmak için günde bir öğünde 50 ila 100 mg düzenli salınan niasin (B-3) alın, ayrıca hafızayı geliştirir. Cilt kızarması meydana gelebilir; Çalıştırdığını gösterdiği için bu konuda endişelenmeyin! Kolesterol seviyesi 180 veya altına ulaştıktan sonra, haftada sadece iki kez niasin alın.

Kalbin sağlıklı ve dengeli besinlere ihtiyacı vardır, bu nedenle doğal multi vitamin-mineral gıda takviyeleri ve ekstra kalp yardımcıları alın - karışık vitamin E, C, CoQ10, magnezyum orotat, MSM, selenyum, omega-3, çinko, beta karoten ve amino asitler L-Karnitin, L-Taurin, L-Lizin ve Prolin. Folik asit, CoQ10, B6 ve B12, homosistein seviyesini düşürmeye yardımcı olur. Alışveriş Berry özü çarpıntı, aritmi, yaşlılık kalpleri ve koroner hastalık için rahatlama sağlar. Yemeklerle birlikte bromelain (ananastan) ve çoklu sindirim enzimi alın - sindirime, asimilasyona ve eliminasyona yardımcı olur.

Uyku sorunları için 5-HTP triptofan (bir amino asit), melatonin, kalsiyum, magnezyum, kapaklı kediotu, özü veya çayı, Bragg sirke içeceği, uyku bitki çayı deneyin. Artrit, osteoartrit, ağrı/sertlik için aloe suyu veya jeli, glukozamin, kondroitin ve MSM kombinasyonunu (kapaklar ve sıvı) deneyin, iyileşmeye ve yenilenmeye yardımcı olur. Ayrıca kapsaisin ve DMSO losyonu da yardımcı olur.

Şaşırtıcı antioksidanlar kullanın - karışık E, C, Quercetin, üzüm çekirdeği ve greylift özü, CoQ10, selenyum, SOD, vb. Bunlar bağışıklık sistemini geliştirir ve kardiyovasküler boruları ve sağlığını bozan tehlikeli serbest radikalleri temizlemeye yardımcı olur. Araştırmalar, antioksidanların uzun ömürlülüğü desteklediğini, yaşlanmayı yavaşlattığını, toksinlerle savaşmayı ve hastalık, kanser, katarakt, jet lag ve bitkinliği önlemeye yardımcı olduğunu

Önerilen Kan Kimyası Değerleri

- Homosistein: 6 - 8 mcm/L • Toplam Kolesterol: Çocuklar; 140 mg/dl veya daha az • CRP (C-reaktif protein yüksek duyarlılık): 1 mg/L'den düşük düşük risk, 1-3 mg/L ortalama risk, 3 mg/L'nin üzerinde yüksek risk • Toplam Kolesterol: Yetişkinler; 180 mg/dl veya daha az; 150 mg/dl optimaldir • HDL Kolesterol: Erkekler; 50 mg/dl veya daha fazla; Kadın; 65 mg/dl veya daha fazla
- HDL Kolesterol Oranı: 3,2 veya daha az • Trigliseritler: 100 mg/dl veya daha az • LDL Kolesterol: 100 mg/dl veya daha az • Glikoz: 80-100 mg/dl



Var Dokuz Doktor Senin emrinde

Tabiat Ana'nın 9 sadık Doktoru, ış ılıtılı, muhteş em bir sağ lığ a kavuş manıza yardım etmeye hazır! Hepsı kendi sağ lık inş ası alanlarında uzmandır. Milyonlarca insanla uzun yıllara dayanan deneyime sahipler. Kümülatif kayıtları %100 mükemmel! Hiç bir zaman bir hastayı baş arısızlığ a uğ ratmadılar. Hastalar onları yüzüstü bıraktılar, onlara sırt ç evirdiler ve onları görmezden geldiler! Ama nazik ve anlayış ılılar ve hastalar ne kadar baş arısız olursa olsunlar, kusursuz profesyonel hizmet sunmaya hazırlar. Tek bir reç eteleri var ve o da hayat iksiri! Onlar tüm evrendeki en nazik Doktorlar! Yüksek Sağ lık için kendilerine gelen herkese yardım etmek için endiş eli ve isteklidirler. Profesyonel hizmetleri herkese açıktır - genç , yaş ılı, zengin ve fakir. Kansıız olanlar dış ında hiç bir iş lem yapmazlar. Zehirli ilaç lar vermiyorlar, hatta söde "harika ilaç lar" bile vermiyorlar.



Hepiniz bu 9 harika hayat değ iş tiren Doktora aş ınasınız – hepimizin onlara ihtiyacı var. Bu 9 Doktoru sık sık aramanızı istiyorum . Size üstün sağ lık, genç lik, uzun ömür ve yaş lanmasızlık konusunda yardım etmek için çok hevesliler! Bu, sahip olabileceğ iniz En Yüksek Sağ lıktır; tüm hayatın boyunca buna sahip olmalısın!

Bu harika Doktorlar sizi asla ve asla yüzüstü bırakmayacaklar. Kiş isel bakım verenleriniz ve aynı zamanda arkadaş larınız olmak istiyorlar. Bu bana her gün, dünyanın en büyük doktorlarının emrimde olduğ u hissi veriyor ve sizi onlarla tanış tırmaktan mutluluk duyuyorum. Bu günden itibaren, lütfen onları aramaktan çekinmeyin. Öncelikle, bu dünyadaki her ş eye hayat veren, en seç kin ve en büyük ş ifacı ve hepsinin Babası ile tanış manızı istiyorum.

. . Doktor Güneş .



Sağ lık yasaları acımasızdır; İ nsanların hayatlarının baharında inip çıktığ ını görüyoruz çünkü onlara hiç ilgi gösterilmiyor! – Paul C. Bragg

Bİ YOLOJİ K OLARAK SAĞLIKLI VE GENÇ TUTUN EGZERSİZ VE İYİ BESLENME İLE



Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını izlemek için aşığıdaki önemli nedenlere sahip olduğunuzu daima unutmayın:

- Tabiat Ana ve Tanrı'nın katı yasaları.
- Size doğru yaptığınızı söyleyen sağ duyunuz.
- Sağlığınıza iyileştirmek ve yaşamınızı uzatmak amacınız.
- Hayattan zevk alabilmeniz için hastalığı önleme kararlılığınız.
- Sağlıklı yaşam sanatı yapın; her yaşta genç olacaksınız.
- Yeteneklerinizi koruyacak, normal yılların çok ötesinde zinde, içten, aktif ve faydalı olacaksınız.
- Üstün zihinsel ve fiziksel güçlere de sahip olacaksınız!

ARANIYOR – Sağlıklı ve Yaşamı Soymak İçin

KILLER Doymuş Yağlar	CHOKER Hidrojene Yağlar
TIKANMA Tuzu	DEADEYED Cansızlaşmış Gıdalar
DOPEY Kafein	SERT SU İyonik Mineraller
FİŞLER Kızartma Tava	JERKY Çalkantılı Duygular
ÖLÜM SATICI Uyuşturucu	ÇİLGİN Alkol
YAĞLI Kilolu	DUMANLI Tütün
aşırı yeme	LOAFER Tembellik

Bilge Adamlar Ne Diyor

Bilgelik, yaşlarda olduğu kadar kurallarda da kendini göstermez - zihnin sağlamlığı ve iş tahmin hakimiyesi. – Seneca

Çok azının açlıktan öldüğüünü gördüm - yemek yemekten, yüz bin. – Ben Franklin

İş tahmin iyi bak, yoksa Sin seni ve onun kara uşığı Ölümlü aşırmasın. – Milton

Sağlığını zenginliği inizdir. – Paul C. Bragg

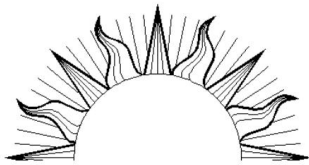
Dualarımız sağlıklı bir vücutta sağlıklı bir zihin için olmalıdır. - genç

Sağlıklı, paranın satın alamayacağı bir nimettir. – İsaak Walton

İçimizdeki doğuştan gelen güç, iyileşmedeki en büyük güçtür. – Hipokrat, Tıbbın Babası, MÖ400

Tüm bilgiler içinde en değerli olanı sağlıklı bilgisidir!

İyi bir yaşamın ilk şartı sağlıklı bir insan olmaktır. - Herbert Spencer



doktor

Doktor Sunshine'ın uzmanlık alanı helyoterapi ve en büyük reçetesi güneş enerjisidir. Her küçük çimen yaprağı, her asma, ağaç, çalı, çiçek, meyve ve sebze, yaşı güneş enerjisinden alır. Yeryüzündeki tüm canlılar, varlıkları için güneş enerjisine bağlıdır. Güneş'in sihirli ışınları olmasaydı, bu dünya çorak ve soğuk bir yer olurdu. Güneş bize ışık verir ve eğer güneş ışığı olmasaydı, sen ya da ben olmazdık.

Dünya sonsuz karanlıkta olurdu.

İnsanlar hiçbir zaman solgun tenli olmak zorunda değil, hatta güzel kuzey irkları bile. Erkek teni güneşte hafifçe bronzlaşmalı ve orijinal ten rengine göre daha koyu bir pigment almalıdır. Adil, kızıl saçlı insanların bile yavaş yavaş bronzlaşabildiği bulunmuştur.

Pigmentasyon, güneş enerjisinin insan enerjisine dönüşümünün bir işaretidir. Sabahın erken saatlerinde veya öğleden sonra hafif güneş ışığının tadını çıkararak insan daha fazla sağlıklı, canlılık ve mutluluk kazanabilir. Evde çok uzun süre kalan insanların ciltleri solgun görünür. Bu yüzden birçok kadın güneşe aç derileri makyajla gizler.

Güneş'in yaşamsal ışınlarından mahrum kalan kişiyarı dü bir görünüme sahiptir. Aslında güneş enerjisi yokluğu için duyuyor! Zayıf, hasta ve anemik insanların hepsi güneşe aç ve bence - pek çok insan sadece hafif güneş ışığına aç oldukları için hasta.

Güneş ışığının nazik ışınları güçlü mikrop öldürücü özelliklere sahiptir. Cilt bu nazik ışınları toplarken, bu mikrop öldürücü enerjinin çok büyük miktarlarını depolar. Güneş, endişe, endişe ve hayal kırıklığı ile dolu sinirli kişiyi içinden iyi çarelerden birini sağlar.



Büyük şifacı Doctor Sunshine, vücudunuzun içini ve dışını rahatlatır ve parlatır! – Paul C. Bragg

Güneş Işığı Sinirlere Huzur, Gevşeme Getirir

Gergin insanlar güneş te yattıklarında, güneş in yatış tırıcı, nazik ışınları onlara sinirlerinin ve vücutlarının aradığı ışığı verir - rahatlama! Sunshine bir sağlıklı toniği ve Harika bir Şifacıdır! Sıcak güneş in tadını çıkarırken, milyonlarca sinir ucu güneş enerjisini emer ve onları sinirleriniz ve vücudunuz için daha fazla Hayati Kuvvet enerjisine dönüşür ve depolar.

Yaşam ve düm konusunda güneş ışığının değerini belirlemek için bu deneyi yapın. Çimlerin yeşil bir halı gibi olduğu güzel bir çim parçası bulun.

O güzel çimenliğin küçük bir alanını küçük bir tahta veya metal parçasıyla örtün. Gün geçtikçe bitki kanı veya klorofille dolu güzel çimlerin solmaya ve hastalıklı bir sarıya dönmeye başladığını fark edeceksiniz.

Sonra trajedi olur. Kurur ve düm - güneş açığından düm! Aynı şey, güneş ışınlarının hayat veren ışınları olmadan vücudunuzda da olur. Bu aynı zamanda olgun, organik meyve ve sebzeler gibi güneş te yetişen yiyecekleri bol miktarda yemediğinizde de olur.

Güneş ışınlarının doğrudan vücudumuzda olması ve beslenmemizde güneş ışınlarıyla olgunlaşmış gıdaların %60 veya daha fazlasını içermesi gerekir. Taze meyve ve sebzeleri yediğimiz zaman bitkinin kanını, yani zengin, besleyici klorofili emeriz. Klorofil, bitkinin güneş ten emdiği güneş enerjisidir, vücudunuza koyabileceğiniz en zengin ve en besleyici besindir.

"Klorofil sıvı güneş ışığıdır." Bu güçlü güneş enerjisini nasıl yakalayıp insana ve diğer tüm canlılara nasıl aktaracağının sırrı sadece yeşil bitkilerde saklıdır.

Vücudunuzun dışına güneş ışığı ve günlük diyetinize % 60 ila % 70 çiğ meyve ve sebze eklediğinizde, ışıltılı bir sağlıklı parlamacaksınız! Ancak bunlar güçlüdür ve başlangıçta küçük dozlarda alınmalıdır, çünkü güneş e aç bedeniniz yavaş yavaş bu temizleyici, güneş enerjisiyle çalışan gıdalara alışmak zorundadır.



"İnsan ne ekerse onu biçer" yasası, Sonsuzluğun kapısında alevli harflerle yazılıdır ve kimse onu inkar edemez, kimse onu aldatamaz, kimse ondan kaçamaz. -James Allen

Nazik Güneş Işınları Yatış tırıcı ve En İyi yisidir İlk

güneş lenmenizi yaptığ ınızda, vücudunuzu daha uzun süre maruz kalmaya hazırlayana kadar kısa sürelerle baş layın. Yeni baş layanlar için hafif güneş banyosu yapmaya baş lamak için en iyi zaman sabahın erken saatlerinde güneş ış ığı ıdır. Ya da öğ leden sonra hafif güneş ış ığı ında güneş lenebilirsi. Çıplak vücut üzerinde beş ila on dakika ilk baş ta yeterlidir. 11:00 ile 15:00 saatleri arasında yanan ış ınlardan kaç ının . Güneş in en iyi serin ış ınları sabahın erken saatlerindedir.

Aynı özen, güneş te olgunlaş tırılmış yiyecekleri, çiğ meyve ve sebzeleri yerken de alınmalıdır. Çoğ unlukla piş miş yiyecekleri yiyen ortalama bir kiş i, büyük miktarlarda çiğ , sulu meyve ve sebzelerin aniden vücuda girmesinin reaksiyona neden olabileceğ ini görecektir. Diyete yavaş yavaş daha fazla güneş te yetiş en gıda eklemek daha akıllıca olacaktır. Vücudun hem dış ında hem de iç inde aş ırı dozda güneş enerjisi yavaş gider.

Güneş e maruz kalma ile ilgili olarak, sağ duyulu davranmak ve her zaman dikkatli davranmak oldukça gereklidir!

Bu noktada kiş isel bir dokunuş eklemeliyim. 16 yaş ındayken dümcül tüberkülozdan düme mahkum edilmiş tim. Amerika Birleş ik Devletleri'ndeki en büyük doktorlar beni "Umutsuz! Tedavi edilemez!" Tanrı'nın lütfuyla, Heliotherapy (Sun Cure) konusunda yaş ayan en büyük otorite olan Leysen, İ sviçre'den Dr. August Rollier'e yönlendirildim. Alplerin yükseklerinde, Dr. Rollier hasta, yıpranmış bedenimi güneş in iyileş tirici ış ınlarına maruz bıraktı ve bana güneş te yetiş en bol miktarda sağ lıklı yiyecek verdi. Presto- bir mucize oldu! 2 kısa yıl iç inde yatalak bir hastadan güç lü, sağ lıklı, genç bir adama dönüş tüm.

Harika bir uzun yaş amdan zevk aldım ve hala güç lü, sağ lıklı bir adamım. Bu uzun yıllar boyunca güneş in nazik ış ınlarının muhteş em ış ığı nı vücudumda tuttum. "Doctor Healing Sunshine"ın nazik ş ifası sayesinde sağ lığ ımı geri kazandım. Hayatımı kurtarmaya yardım etti ve bu yüzden Tanrı'nın kendi değ erli güneş ış ığı nı seviyorum.

Her insan bedeni denilen bir tapınağ ın kurucusudur. Hepimiz heykeltıraş ve ressamız ve malzememiz kendi etimiz, kanımız ve kemiklerimizdir.

Herhangi bir soyluluk, bir insanın özelliklerini hemen düzeltmeye baş lar,

herhangi bir alçaklık ya da ş ehvet onları aş ındırmaya baş lar. - Henry David Thoreau



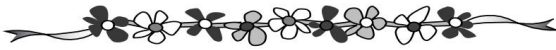
Doktor Sunshine Patricia ile Olmayı Seviyorum ve

harika güneş lenme durumunu seviyorum ve Santa Monica dağ larında bir evim var, böylece dağ güneş inin tadını çıkarabiliriz. Yılın 354 günü güneş in parladığı California Çdü'nde mütevazı bir evimiz ve ofisimizin yakınında Santa Barbara'da bir kulübemiz ve organik sebze bahçemiz ve çiçeklerimiz ve Hawaii'de 2 yerimiz var - Maui ve Diamond Head Free Bragg Egzersizinin yakınında Sınıf (sayfa iii). Zehirli kimyasal güneş kremleri kullanmıyoruz. Daha güvenli yeş il çay yapıyoruz ve gün ortası güneş inde cilde püskürtüyoruz, ayrıca hasır ş apka takıyoruz. Sahilde yürüyüş yapmayı severiz ve Sağ lık Haç lı Seferlerimiz sırasında Hawaii, Florida, Fransa, Avustralya ve Yeni Zelanda'nın bol güneş alan kumsallarında kış ve yaz aylarında vakit geçiririz. Daha yumuş ak güneş ış ığı alın (11:00'den önce ve 15:00'ten sonra) ve sağ lık bunu sıç ramalar ve s



NEGATİ F POZİ Tİ F Hangi yolu seçeceğ i kiş iye

kalmış tır. Uzun, sağ lıklı, mutlu, aktif bir yaş am için bir çıkmaza mı varmak mı yoksa sağ lıklı bir yaş am tarzı mı yaş amak istediğ ine tek baş ına karar verebilir. - Paul C. Bragg



Olumsuz ortadan kaldırın, olumluya tutunun ve olumluyu vurgulayın!

Uzun yaş amanın sırrı akılcıca yemek yemek ve yaş amaktır. - Gayelord Hauser

Yiyecek yoksunluğ u baş langıçta bir aç lık hissi, bazen de biraz sinir uyarımı getirir - ama aynı zamanda daha önemli olan bazı gizli mucize fenomenlerini de belirler. Karaciğ erin ş ekeri ve deri altı birikimlerinin yağ ları harekete geç irilerek kan, kalp ve beyni normal durumda tutmak için kullanılır. Oruç, tüm vücudumuzu arındırır ve dokularımızı derinlemesine temizler ve değ iş tirir.

- Dr. Alexis Carrel, Nobel Ödülü sahibi, Bilinmeyen İ nsan kitabının yazarı

Büyümenin en güç lü ilkesi insan seç iminde yatmaktadır. - George Elliot Her

türlü kamuoyu görüş üne rağ men her zaman doğ ru olanı yapın.

Doktor



Bin Mutlu Bragg Health Öğrencisi, 1932 yazı, Hollywood, California Yolunda Yürüyüş, Egzersiz ve Temiz Havanın Keyfini Çıkıyor. Sol ön planda, Fiziksel Kültür Hareketi'nin babası ve kurucusu ve popüler Fiziksel Kültürün Yayımcısı olan Bernarr Macfadden var Dergi ve sağ da Paul C. Bragg, Health Crusader ve Life Extension Specialist. Bu Sağ Lık Öncüleri, Amerika'da önde gelen Sağ Lık ve Fitness Haçlı Seferlerinin keyfini çıkardılar.



Doctor Fresh Air bir sağ lık uzmanıdır ve sizin için en büyük reçetesi "Tanrı'nın Saf Temiz Havaını Derinden Nefes Almaktır". Doğ duğ umuzda yaptığ ımız ilk ş ey uzun, derin bir nefes almaktır ve yaptığ ımız son ş ey nefesimiz kesilmeden önce son bir nefes almaktır.

Doğ umla düm arasında yaş am tamamen nefes almakla sağ lan

Doctor Fresh Air, uzun ve aktif bir yaş am sürmenizi istiyor ve bir uzman olarak, basit talimatlarını takip edip derin nefes alırsanız bunu baş aracağ ınızı düş ünüyor. Aldığ ınız her nefesle birlikte Tanrı'nın Nefesini bedeninize getirdiğ inizin her zaman bilincinde olmalısınız. . . hayat veren oksijendir. Bu doktorun her gün ve her gece bol temiz hava alma emrine uymayanlar ciddi komplikasyonlara davetiye çıkıyor.

Derin, tam ve eksiksiz nefes almak vücuda enerji verir, sinirleri yatış tırır, huzurla doldurur ve genç kalmanıza yardımcı olur. – Paul C. Bragg

Vücutumuz Bir Nefes Makinesidir

Nefes almanın işlevini çok yakından inceleyelim.

Birincisi, görünmez besindir. 7 dakikadan fazla mahrum kalamayacağımız, yoksa ölümlü bizi alacak tek besindir. Vücutumuzdaki her hücre için gerekli olan hayat veren oksijeni havadan almakla kalmaz, nefes aldığıımızda oksijen kan yoluyla akciğ erlere taşınır ve burada büyük bir mucize gerçekleşir. Orada hayat veren oksijen, vücuttaki birçok ölümcül toksinin salındığı ölümcül karbondioksit ile değ iş tirilir. Başka bir deyiş le, yaş am süreci boyunca vücutumuzda toksik zehirler yaratırız. Bunlar, dolaşım sırasında kan tarafından toplanır ve kan, karbondioksiti akciğ erlere getirdikten sonra, yeni yaş am veren oksijen girerken dışarı atılır. Karbondioksit ayrıca metabolizma süreci boyunca ve vücut hücrelerinin yaratılması ve yok edilmesi sırasında da yakılır.

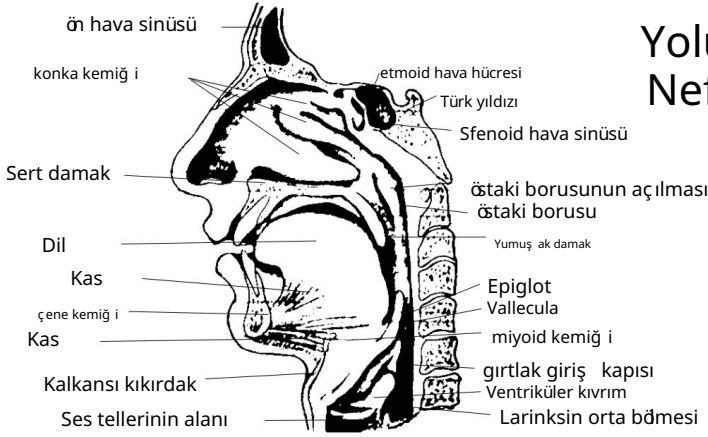
Bir kiş i yeterince temiz hava almıyorsa - veya sıg bir nefes alıyorsa - ve oksijen alımı karbondioksit çıkışı na eş it değ ilse, o zaman bu toksik zehirler vücut yapısında birikir. Tutulan karbondioksit, yoğun fiziksel acıya neden olmak için vücutun diğer böümlerinde yoğunlaş abileceğ inden, bu ciddi fiziksel sorunlara neden olabilir.

Zayıflama, sinir enerjisinin yokluğu Hayati Kuvveti o kadar azaltabilir ki vücutun büyük köükleri - akciğ erler - karbondioksiti vücuttan atmak için yeterli havayı pompalayamaz. Sadece temiz hava solumanın ne kadar önemli olduğ unu görün, aynı zamanda her zaman derinden nefes alıp vermeniz gerektiğ inin bilincinde olun.

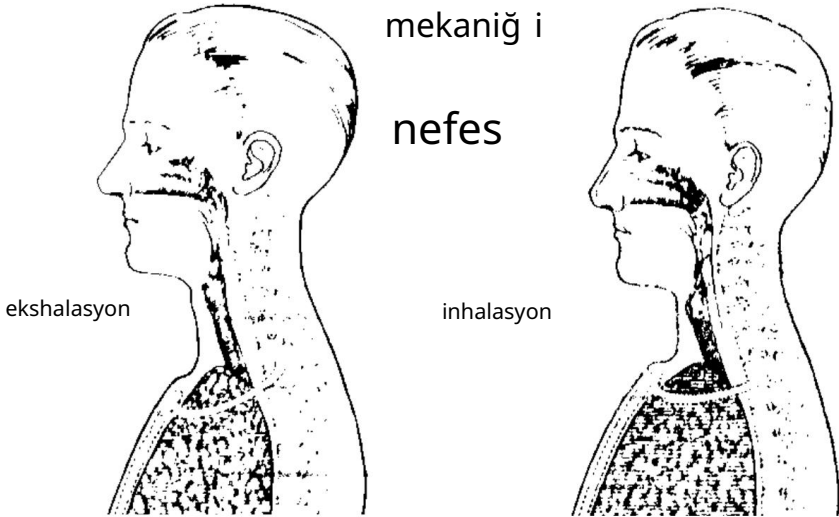
Biz hava makineleriyiz. Oksijen sadece vücutu arındırmakla kalmaz, aynı zamanda insan vücutunun en büyük enerji vericilerinden biridir. Biz hava basıncı makineleriyiz. Yaklaş ık 70 mil derinliğ inde atmosferik bir okyanusun dibinde yaş ıyoruz. Bu hava basıncı inç kare baş ına 14 pound. Nefes alma ve nefes verme arasında bir boş luk oluş ur. Bu ritmik oksijen alımına ve çıkışı na sahip olmaya devam ettiğ imiz sürece yaş ayacağız. 30 gün ve daha fazla yemek yemeden yaş ayabiliriz ve hala hayatta kalabiliriz ama havasız sadece birkaç dakika gidebiliriz.

Derin Nefesler Daha Uzun ve Sağ lıklı Yaş ar

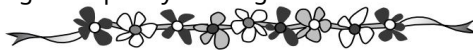
Hava, insan vücudunun önemli enerji vericilerinden biridir. Saf havayı ne kadar derinden solursanız, bu dünyadaki yaş amınızı uzatma ş ansınız o kadar artar. 75 yılı aş kın bir süredir, uzun ömürlü insanlar üzerinde kapsamlı araş tırmalar yaptım ve aralarındaki tek ortak paydayı keş fettim - onlar derin nefes alıyorlar! Bir insan bir dakikada ne kadar derin, dolayısıyla daha az nefes alırsa, o kadar uzun yaş adığ ını buldum. En hızlı nefes alanlar gergin, kısa ömürlü insanlardır.



Yolu Nefes



Nefes verme ve nefes alma sırasında diyafram ve kaburgaların pozisyonunu gösteren nefes alma mekaniğ i



Nefes almak hayattaki en büyük zevktir. – Papini

Evet, hızlı nefes alan insanlar hayatlarını kısaltır ve bu hayvanlar dünyası için de geçerlidir. Tavş anlar, kobaylar ve her türlü kemirgenler hızlı nefes alırlar. En kısa ömürlü hayvanlardır. Yıllardır, sabahları ilk kalktığı imda uzun, yavaş , derin nefes egzersizlerimi yapmak için bir uygulama yaptım ve gün boyunca birkaç kez pratik yaptım.

Hindistan'ın Kutsal Adamları Derin, Yavaş Nefes Uygulaması

Yapıyorlar Hindistan'a yaptığı im gezilerde, yüksek ruhsal ilerleme için bir araç olarak fiziksel olarak güçlü bir beden inşa etmeye hayatlarını adayan تنها inzivalarda kutsal adamlar buldum. Her gün ritmik, uzun, yavaş , derin nefes alma pratiğ i yaparak saatler geçirdiler.

Hindistan'ın bu kutsal adamları, temiz havanın derin nefesleri ciltlerini ve kaslarını yaş lanmadan koruduğ u için son derece harika bir fiziksel durumdaydı! Himalaya Dağ ları'nın eteklerinde, o zamanlar 126 yaş ında olduğ unu söyleyen kutsal bir adamla tanış tım ! Bu adamın bana yalan söylemesi için hiçbir nedeni yoktu çünkü tüm hayatı Tanrı'ya yaklaş makla geçmişti. Bana tüm dünyada öğ rettiğ im "Süper Güçlü Nefes" olarak bilinen sistemi öğ reten oydu. Bu kutsal adamın bana öğ rettiğ i programın tamamını detaylandırmak için bu kitapta yeterli alanım yok, ancak Bragg Süper Güç Nefesi kitabımızı okuyun .

Bu kutsal adamı fiziksel olarak tarif ederken daha fazla ayrıntıya girmek için, mükemmel bir vizyonu vardı ve içinde tek bir gri saç olmayan güzel bir saç ı vardı. Bütün diş leri vardı ve bir sporcunun dayanıklılığ ına ve dayanıklılığ ına sahipti. Yedi dili akıcı bir ş ekilde konuş uyordu. Hayatımda tanıdığ im en muhteş em erkeklerden biriydi! Ona büyük gücünü ve zihniyetini neye borç lu olduğ unu sorduğ umda, cevabı ş uydu: "Hayat boyu derin nefes alma pratiğ i yaptım ve her gün tüm nefes egzersizlerimi sadakatle uyguladım."

Bir erkek olarak hiçbir kadının yaş ını tahmin etmeyi sevmiyorum. Ama Hindistan'a seyahat ederken yaş ının 50 civarında olduğ unu tahmin ettiğ im bir kadınla tanış tım . Bana 86 yaş ında olduğ unu söyleyince çok ş aşı rdım ! Yaş lanma belirtisi göstermeden güzeldi. Ona güzelliğ inin sırrını sorduğ umda ve

onun yaş lanmaması, kutsal adamdan aldığı im cevabın aynısını aldım. Bu güzel kadın, sağ lığ ı için derin nefes almanın öneminin tamamen farkındaydı.

Oynayan ve koş an, ip atlayan, paten yapan ve bisiklete binen çocukları fark etmiş olmalısınız. Bu aktiviteleri yaparken bol miktarda oksijen solumaktadırlar ve bunu aklımızda tutmamız gerekir. Aktif kalmalı ve uzun, tempolu yürüyüş ler yapmalı ve derin nefes alma alış kanlığ ını geliştirmeliyiz. Hareketsiz bir hayat yaş ayan, artık yoğ un egzersiz yapmayan insanları bulduğ umda, hayatlarını kısalttıklarını biliyorum.

100 Derin Nefes Dayanıklılığ ın Sırrı'nda Uzun yıllardır bir

arkadaş ım, ünlü futbol ve atletik antrenör Amos Stagg'dı. Bay Stagg, 100 yaş ın üzerinde yaş adı . Bir keresinde ona uzun yaş amın sırrını sormuş tum ve cevabı ş uydı: "Tüm hayatım boyunca koş mak ve vücuduma büyük miktarda oksijen girmesini sağ layan diğ er yoğ un egzersizlerle uğ raş tım."

New York'ta, Amerika'nın tanıdığ ı en büyük uzun mesafe yürüyüş ş ampiyonlarından biri olan James Hocking'den baş ka bir arkadaş ım vardı. Yüzüncü doğ um gününde ona uzun aktif yaş amının ve süper sağ lığ ının sırrını sordum. Cevabı, "Her zaman kuvvetli yürüdüm ve derin nefes aldım" oldu. Gördüğ ünüz gibi, oksijen bir detoks yapıcıdır. Oruç gibidir, sürekli olarak vücuttaki tüm toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

Sadece kiş isel olarak derin nefes alma alış tırması yapmıyorum, aynı zamanda insanların bedenlerini serbestçe hareket eden bir hava akımına maruz bırakmaları gerektiğ ine inanıyorum. Hava banyoları sağ lık için önemlidir. Pencereğiniz tamamen açık ve yatağ ınızın üzerinde ç apraz hava akış ı ile uyumalısınız. Uyku kıyafeti giymezsem daha iyi uyuduğ umu ve daha derin bir gece dinlendiğ imi ve yaptığ ımda hafif pamuklu veya ipek giydiğ imi görüyorum. Örtülerin altı sıcaktır ve fazladan uyku tulumu yiğ arsanız, cildinizi oksijen kaynağ ından kapatırsınız.



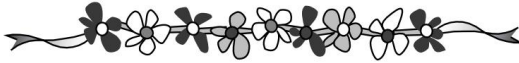
Kanın kalitesi büyük ölçüde akciğ erlerdeki oksijenlenmesine bağı lıdır.

Amerikalılar Tembel Oturuyorlar Saatlerce oturursanız,

bu hareketsizliği i telafi etmelisiniz çünkü o zaman nefesiniz yavaş lar. Mesleğ inizi çok oturmayı gerektiriyorsa, açık havada yürüyüş ve fiziksel aktivitelerle telafi etmelisiniz. Temiz havada 2 kilometrelik hızlı bir yürüyüş le sorunlarınızın çoğ unu ç özebileceğ inizi göreceksiniz . Bunu yapıyorum ve bana yardımcı oluyor. Akş am yemeğ inden sonra, garaj yolunuz veya koridorunuz aş ağı yukarı olsa bile herkesin yürüyüş yapma pratiğ i yapması gerektiğ ine inanıyorum.

Bugün biz bir bakıcılar toplumuyuz! Masalarımızda, sinemalarda, konserlerde, spor karş ılaş malarında oturup bitmek bilmeyen televizyon izliyoruz. Hava ve oksijen aç ılığ ı ç ekıyoruz. Zehirli karbondioksiti vücudumuzdan atamayız, bu yüzden ağ rılarla doluyuz ve erken yaş lanmaya meyilliyiz. Bütün bunlar, aktif, güçlü insanlar olmak konusunda ç ok tembel ve kayıtsız olmamızdan kaynaklanıyor! Baktığ ınız her yerde ç oğ unlukla kilolu, sağ ıksız ve bitkin insanlar göreceksiniz. Sorunlarının çoğ u oksijen eksikliğ inden kaynaklanmaktadır. Bu yüzden oruç tutmak ç ok önemlidir; çünkü derin nefes alma yoluyla vücudunuzu terk etmeyen depolanmış karbondioksiti temizlemeye yardımcı olur.

Bu nedenle, oruç tuttuğ unuz zaman ve kendinizi iyi hissedin – kısa bir yürüyüş ün tadını ç ıkarın. Oruç lar arasında aktif bir insan olmayı hayatınızın bir parç ası haline getirin. Bu, tempolu yürüyüş , yürüyüş , koş u, yüzme, tenis vb. keyfini ç ıkarmak iç in temiz havaya ç ıkmak anlamına gelir. Bir spor salonuna katılın ve dans etmeyi de deneyin. Karbondioksitin vücudunuzda birikmesine izin vermemelisiniz! Bu ciddi sağ ılık sonuç ları getirir.



Aylaklık, yaş ayan bir adamın gömülmesidir. -Jeremy Taylor

Modern yaş am koş ulları altında yaş arken, gıda ürünlerinin hazırlanması ve rafine edilmesinin, orijinal materyaldeki hayati unsurları ya tamamen ortadan kaldırdığ ını ya da kısmen yok ettiğ ini akılda tutmak önemlidir.

- Amerika Birleş ik Devletleri Tarım Bakanlığı

Nefes ile sinir kuvvetinin oksijen akımlarını arttırabilir ve onu vücudunuzun bazı kısımlarını iyileş tirmeye gönderebilirsiniz. – Paul C. Bragg

Dünya enerjilere aittir. – Ralph Waldo Emerson

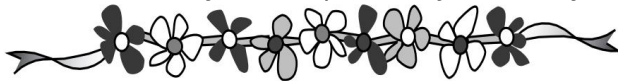


Derin Nefes Almak Güçlü Bir Vücut Oluşturur Bu

nedenle, oruç programınızla birlikte, hayatınızın her gününü 2 ila 5 mil arasında tempolu bir yürüyüş yapmayı bir nokta haline getirin ve bu yürüyüş sırasında derin nefes alın. Uyanık olduğunuz saatlerde bunu her düşündüğünüzde, uzun, yavaş, derin nefesler almalısınız. Sana ne dediğimi hatırla - ne kadar uzun, yavaş, derin nefes alırsan o kadar uzun yaşarsın. Derin nefes almayı oruçla birleştirdiğinizde hayatınıza yıllar katmış olursunuz! Enerji ve canlılık inşa ediyorsunuz. Oruç tutarak ve derin nefes alarak birçok sıkıntıdan kurtulacaksınız. Doctor Fresh Air'in daimi dostunuz olduğunuzu her gün kendinize hatırlatın.



Bragg Süper Güçlü Solunum Sistemi İnşaa Edildi Paul C. Bragg Güçlü, Sağlıklı Bir Vücut. Süper Güçlü Nefes Alma kitabını okuyun . Kitap listesi için arka sayfalara bakın.



Derin nefes almak size daha fazla enerji, hareket gücü verir ve hayatınıza ışık katar.

- Patricia Bragg, Sağlıklı Yolcusu

Bragg'ın "Su – Hayatınızı Kurtarabilecek Şok Gerçek" kitabından alıntı.

Flor Ölümcül Bir Zehirdir!

Milyonlarca masum insanın beyni, içme suyu sodyum florür (atık yan ürünleri) eklemenin çocuklarımızdaki diş çürümelerini azaltacağına yanlış bir şekilde inanmak için alüminyum şirketleri tarafından yıkandı. Amerikalılar, içme sularında hiç düşünmeden sodyum florür alıyorlar. Sodyum florürün kimyasal bir "kuzeni" olan sodyum flor, sıçan ve hamamböceği öldürücü ve ölümcül bir pestisit olarak kullanılır. Yine de, neredeyse hükümet emriyle içme suyu milyonda 1,2 parça (PPM) oranında enjekte edilen bu ölümcül sodyum florürün, ABD Halk Sağlığı Servisi tarafından "tüm insan tüketimi için güvenli" olduğu ilan edildi. Her kimyager, böyle bir "mutlak güvenliğin" yalnızca yanlış ve ulaşılamaz değil, aynı zamanda tam bir yanılsama olduğunu bilir! Web sitelerinde gerçekleri görün.

Zehirli Florürü Suyunuzdan Uzak Tutun!

Amerikalıların içtiği suyun çoğunda musluk, şişe ve konserve içecekler ve yiyecekler dahil olmak üzere florür bulunur! ADA (Amerikan Diş Hekimleri Birliği), FDA'nın (Gıda ve İlaç Birliği) tüm şişelenmiş sulara florür eklenmesini zorunlu kılması konusunda ısrar ediyor! Saf, florürsüz musluk ve şişe suları içme hakkınızı savunun! Yerel ve eyalet su florlama politikalarına meydan okuyun ve durdurun! Başkanı, Valinizi, Senatörleri ve devlet görevlilerini arayın, yazın, fakslayın veya e-posta ile gönderin (bkz. web: firstgov.gov) ve onlara Bragg Water kitabının bir kopyasını gönderin.

FLORÜR GÜNCELLEMELERİ İÇİN AŞAĞIDAKİ WEB SİTELERİNİ KONTROL EDİN:

• www.fluoride-journal.com • www.keepers-of-the-well.org •
www.fluoridation.com • www.slweb.org/bibliography.html •
www.bragg.com • www.fluoridealert.org • www.nteu280.org •
www.bruha.com/fluoride • www.rvi.net/~fluoride/ethics.htm Bu

11 Dernek 1996'da Su Floridasyonunu Onaylamayı Durdurdu • American Heart Doç. • Amerikan Alerji ve

İmmünoloji Akademisi • Amerikan Kanser Derneği • Kronik Yorgunluk Sendromu Eylem Ağı • Amerikan Diyabet Doç. • Ulusal Hukuk Enstitüsü Belediye Görevlileri • Amerikan Kayropratik Derneği • Amerikan Sivil Özgürlükler Birliği • Soc. Toksikoloji • Ulusal Böbrek Vakfı • Amerikan Psikiyatri Birliği

Saf suyun gücü, yaşa amin hayati kimyasıdır!



Doktor

İ  tiğ ininiz Su Sağ lığ ınızı
Sağ layabilir veya Bozabilir!

Doktor Saf Su, hayati derecede önemli bir ř ifacı ve muhteş em bir arkadaş ır. Su neredeyse her vücut iş leminde yer alır (sayfa 155). Sağ lığ ınız için en iyisi olan saf su iç menin önemini bu kitabın baş ka bir bđümünde ayrıntılı olarak açıkladım. Su vücudunuzun yaklaşık ık %70'ini oluş turur , bu nedenle su seviyenizi normal ve sağ lıklı tutmak için sürekli olarak yenilenmesi gerekir. Optimum günde 8 ila 10 bardaktır. Meyve ve sebzeleri yediğ inizde, onların sıvılarını da (doğ a tarafından damıtılmış) diyetinize eklemiş olursunuz.

Suyun tadını  ıkarabileceğ ininiz pek  ok sağ lık yararı var. İ yi bir ılık banyo, tahriş olmuş sinirleri yatış ır ve duyguları sakinleş tiren bir tonik ve gevş eticidir. Amerika Birleş ik Devletleri'nde yılın her günü insanlar deniz kıyısında, gđlerde, nehirlerde, akarsularda ve yüzme havuzlarında suda yüzmekten hoş lanırlar. Yüzme, herkesin yapabileceğ i en iyi egzersizlerden biridir. Eklemlere veya kalbe baskı yapmaz. Mümkün olduğ unca sık yüzün. Yüzme bilmiyorsan, sana yüzmeyi öğ retebilecek bir profesyonele git.

En rahatlatıcı ama en canlandırıcı egzersizlerden biri olduğ u için asla piş man olmayacaksınız. Yaş ne olursa olsun zevk alınabilir. Korkma! Onu sevmeyi öğ renin.

Su terapileri, zamanın baş langıcından beri insanın ıstırapları için kullanılmış ır. Dünya seyahatlerimde bir ok farklı terapi türü buldum. Mısırlılar, Asurlular, İ braniler, Persler, Yunanlılar, Hindular, ın ve Kızılderililer de dahil olmak üzere diğ er kültürlerin eski uygarlıklarının, insan rahatsızlıklarının giderilmesi için su terapileri kullandığ ı kanıtlanmış ır.



Çoğ u Antik Ş ifacı , İ sa'nın doğ umundan 400 yıl önce

Ege Denizi'ndeki Yunan adası Cos'ta Su Terapisini Kullandı, tıbbın babası Hipokrat, eksiksiz bir su tedavileri sistemi geliştirdi. Kayıtları, soğ uk bir banyonun ardından sıcak bir banyo ve masajın dolaş ımı iyileştirdiğini belirtiyor.

Buna katılıyoruz! Soğ uk, ardından sıcak banyo ve ardından kaba bir sürtünme ovma en iyi sirkülasyon oluş turuculardan biridir.

Dünyanın dört bir yanındaki büyük sağ ılık (su) kaplıcalarını ziyaret ettim. Yıllarca Desert Hot Springs, California'da bir evimiz vardı, böylece onların ş ifalı sularının tadını çıkarabildik. Doğ rudan birçok depremin meydana geldiği San Andreas fayı üzerinde bulunur. Bu fayın altında büyük bir sıcak maden suyu ırmağı vardır. Kuyular bu yeraltı nehrine iniyor ve sıcak maden suyu kaplıcalara getiriliyor. Dünyanın her yerinden insanlar, yatış tırıcı maden suyunda yıkanmak için Desert Hot Springs'e gelir.

Sıcak maden suyunu herhangi bir insan rahatsızlığı na ç are olarak görmüyorum. Ancak, özellikle 104 derecede sıcak suyun, vücudun dolaş ımını artıran bir arındırıcı ve detoksifiye edici olduğ una inanıyorum. Bu nedenle detoks ve gevş etici olarak sıcak Epsom tuzu veya elma sirkesi banyosu (1 fincan) öneriyorum. Banyo suyunda 98° ile 104° arasında 10-15 dakika süreyle alınmalıdır . Özel banyo, sağ ılık programınızın çok önemli bir parçası olabilir. Genellikle oruç tutarken sıcak banyo yapmamak en iyisidir, ancak ılık su iyidir ve ş eker hastaları her zaman sadece ılıktır.

Her zaman iç ini ve dış ını temiz, saf suyun kullanmanın en iyisi olduğ unu unutmayın. Bu, Tabiat Ana'nın sağ ırlıklı bir vücut inşa etmenin harika yollarından biridir. Damıtılmış saf su, iç me ve tüm gıda kullanımları için en iyisidir.



Saf Suyun Sağ ılık Mucizeleri

Yaş lanan su günlerine uzunluk katar; Güç lü suyun gücüne güç katar; Kalbi ferahlatır, su görüş ü aydınlatır; Su, sabah ış ığı ndan bir kadeh iç mek gibidir.

Su Gıdadan Daha Önemlidir İnsan vücudunun

%70'inden fazlası sudur. Vücudunuzdaki kemiklerin bile %30'u sudur. Vücudunuzun su kaynağının onda birini kaybetmek tehlikelidir ve beş te birini kaybetmek dümcül olabilir. Daha az miktarda kaybetmek vücut fonksiyonlarını bozar ve sağ lık için gerekli olan kimyasal ve fiziksel süreçleri bozar. Yine de vücudun kendisi çok fazla ceza alabilir. Proteinlerinizin yarısı ve neredeyse tüm yağ ve glikojeniniz düme neden olmadan kaybedilebilir. Vücudunuzun sadece önemli olan %70'i – su – sürekli olarak yüksek bir seviyede tutulmasını gerektirir.

Vücudun su talebinin pratik bir örneği, dağ cılık geçmiş lerinden alınabilir. Yüksek irtifalarda çalış an ve tırmanan erkekler, Himalayalara yaptıkları saldırıda, vücut enerjisini korumak için taş ıdıkları ağı ırlığı azalttı. Everest Dağı ı'nı fetheden bir ekip, yüksekliğin vücudun su metabolizması üzerindeki etkisini bilimsel olarak değ erlendirene kadar hiç biri önemli değ üde baş arılı olmadı. Bu adamlar, karı ve buzu eritip suya dönüş türmek için yakıt yüklerini artırdılar. Kiş i baş ına günde ortalama 6 litre su güvencesi verildi; bu , önceki ekiplerin yeterli su tayınları olarak kabul ettiğ inden çok daha fazlaydı. Su, baş arılarına katkıda bulunan tek faktör olmasa da, eski ekiplerin son hücumları sırasında yaş adıkları yorgunluğ u önlemeye yardımcı olduğ u kabul edildi. Geri kalanımız, Himalayalara tırmanmak kadar zorlu bir ş ey için suya ihtiyaç duymayabilir, ancak bu, diyetlerimizde suyun ne kadar önemli olabileceğ inin - ya da eksikliğ inin - bir örneğ i olarak hizmet eder.



Su Tüm Vücut Fonksiyonlarının Anahtarıdır!

- Kalp
- Kaslar
- Bezler
- Dolaş ım
- Metabolizma
- Cinsiyet
- Sindirim
- Asimilasyon
- Enerji
- Kemikler
- Eklemler
- Sinirler

Temiz olan tek bir su vardır ve o da buharla damıtılmış sudur.

Gezegenimizdeki baş ka hiçbir madde bizi sağ lıklı tutmak ve bizi iyileş tirmek için

damıtılmış su kadar çok ş ey yapmaz! – James F. Balch, MD, Dietary Wellness kitabının yazarı

Vücutumuz Suyu Nasıl Kullanır?

Hayatla ve canlılarla bağılantılı hemen hemen her sıvının temeli sudur. Protoplasma (yaşamın fiziksel temeli olarak kabul edilen madde) su olmadan var olamaz. Bir ot yaprağı, bir kaktüs, bir böcek, bir kuş ya da bir balık vs. de olamaz. Canlı bir hücreyi kurutursanız, çalışmaz.

Hayatta kalmak ve yaşamak için sıvıya sahip olmalı!

İnsan hücreleri aynıdır. Yiyecekler bile onlara kan şekerinde sıvı yoluyla getirilir. Vücudunuzda yaklaşık 9 pint kan var.

Yiyecekler hücreler tarafından tüketildikten sonra atık su bazlı bir sıvı olan idrarınız içinde taşınır. Oksijen bile nemli bir yüzey dışı anda akciğerleriniz tarafından emilemez. Aynı oksijenin atık yan ürünü olan karbondioksit için de geçerlidir.

Sindirim İçin Su Gerekli Besinler su

olmadan sindirilemez! Vücudunuzda devam eden ve "hidroliz" olarak bilinen gerçek bir kimyasal süreç vardır. Proteinleri, nişastaları ve yağları, çeşitli hücrelerin düzgün çalışması için ihtiyaç duyduğu gıdalara dönüştürmeyi içerir. Ancak midedeki mide bezlerini uyarmak için su da gereklidir. Bağırsaklarda katıların emilimini ve atıkların en önemli atılımını kolaylaştırır.

Su sindirim için önemlidir. Ağızdan gıda alımı ile başlar. Burada %99,5 su olan tükürük olarak bilinen sıvı karbonhidratların sindirimini başlatır. Daha önce bahsettiğimiz mide sularının %90'ı sudur - ağızdan mideye geçen yiyecekler üzerinde çalışırlar. Artık oldukça sıvı olan gıda, daha sonra enzimlerin, karaciğer salgılarının ve pankreasın (%90 su) gıdanın sindirimini bitirdiği ince bağırsağın üst kısmına veya oniki parmak bağırsağına iletilir.

Yiyecekler bağırsaklardan geçirilir ve sulu bir halde bağırsak duvarlarından emilir. Bu absorpsiyonun en büyük kısmı kolonda gerçekleşir. İshal, atık olarak geçirilen emilmeyen sudan kaynaklanır.

Bu, boyutları nedeniyle çok az su kaynağı olan bebekler için tehlikeli bir durumdur. Bu dehidrasyona, kütü sindirime ve hatta ölüme neden olabilir.



Sadece uygun sindirim için 7 ila 11 litre suya ihtiyaç vardır. Bunu parçalayarak, 3 litre tükürük, birkaç litre mide suyu ve buna eş değer miktarda safra ve diğer salgı bezleri ve bağırsak salgıları gelir. Neyse ki, vücut tutumludur ve bu nemin çoğu emilir ve geri dönüş türülür. Emildikten sonraki ilk işi, yeni sindirilen besinleri, kan hücrelerinin kendilerinin kullandığı kan dolaşımı yoluyla hücrelere aktarmak ve suyu kendi yaşama süreçlerinde yeniden kullanmaktır.

Vücut Atıklarının Uzaklaştırılmasında Su Çok

Önemlidir Su, atıkların bağırsaklardan atılmasında önemli bir rol oynar. Diğer çözünür atık türleri de suya dayanır. Böbrekler, mesane, deri ve akciğerlerin tümü, düzenli olarak herhangi bir vücut zehirinden ve atılımından kurtulmak için büyük ölçüde suya bağımlıdır.

Akciğer duvarları, oksijenin alınması ve karbondioksitin dışarı atılması sırasında düzgün çalışabilmesi için nemli olması gereken küçük hava keseciklerinden oluşur. Burun, boğaz, soluk borusu ve bronş tüplerinin astarları da her zaman nemlidir veya olmalıdır. Hava ile tüm bu temas nedeniyle, vücut her gün sadece nefes verme yoluyla yaklaşık yarım litre su kaybeder. Hava çok kuru olduğunda, daha da fazla nem kaybolur. Birçok insan bu nemi evlerinde buharlaştırıcı kullanarak değ iş



Deri yoluyla büyük miktarda su kaybedilebilir. Burada su, atık için bir araç olarak kullanılmaktadır. Böbrekler suyu hızla kullanır, ancak kullandıkları miktar içtiğiniz sıvının miktarına bağlıdır. Böbreklerden geçen her bir litre su için 12 ons atık taşınır. Bu normaldir, ancak su (idrar olarak) asla yarım litreden biraz daha fazla bir seviyenin altına düşmez. Böbrekler çalışmayı asla bırakmaz ve hiç su olmadığında bile sürekli su ister. Vücut daha sonra yaşamak için dehidrasyon yoluyla tedarik etmeye zorlanır. Tüm bu vücut fonksiyonları, suyun herhangi bir kimyasal dönüşümü olmadan gerçekleşir. Su her zaman su olarak kalır.



Kan Plazması %90 Sudur

Elbette, kan sudan daha kalındır. . . ama sadece %10 kadar!
Kan plazması, vücutta serbestçe dolaş masına izin veren% 90 sudur. Her türlü besin ve gazları, organik tuzları ve ürünleri, vücut fonksiyonları, aktivitesi ve büyümesi için gerekli maddeleri taş ır.

Vücut hücreleri tarafından kullanılan her ş ey, hücrenin yapıldığı malzeme de dahil olmak üzere plazma tarafından taş ınır. Aynı hücreler tarafından vücudun diğer bölgelerinde ihtiyaç duyulan veya atılması gereken her ş ey aynı plazma tarafından taş ınır. Yine de plazma, vücutta her zaman bileş imde oldukça aynı kalır. Besinleri ve yakıtları sindirim ve solunum süreçlerinden emdiği için, böbrekler ve akciğ erler de dahil olmak üzere vücut dokuları tarafından alınan aynı maddelere sahiptir. Bu önemli dengenin her zaman sağ lıklı ve bakımlı olması gerekiyorsa, kanınız ve tüm vücudunuz için yeterli miktarda saf suya sahip olmak hayati önem taş ır.

Su Serin ve Sağ lıklı Kalmanıza Yardımcı Olur

Otomobillerin radyatörlerinde motorlarını soğ utmaya yardımcı olmak için su bulunur. İ nsan vücudu ile hemen hemen aynıdır. Bunun nedeni, suyun ısıyı kolayca emmesidir. Sabit iç sıcaklıkların genellikle kritik olduğu canlı organizmalarda, su hayati ve verimli bir soğ utucu olarak iş lev görür.

İ nsan vücudunun sabit bir sıcaklık seviyesi vardır.

Ağ ızdan dışı çıktığında, bu 98,6° F'dir. Vücudu çevreleyen iklime veya sıcaklığ a rağmen çok fazla değ iş memelidir.

Bu iç sıcaklık, büyük ölçüde dış deri buharlaş masıyla kontrol edilir. Oksijen ve gıdanın vücut tarafından iş lenmesiyle oluşan ısıнын yaklaşık dörtte biri normal terleme ve nefes alma süreciyle atılır. Ancak istisnai kuru koş ullar altında, vücut yalnızca terleme süreciyle saatte bir litreye kadar su kaybedebilir. Aç ıkças ı, bu suyun değ iş tirilmesi gerekiyor veya vücudun diğer iş levleri bozuluyor. Soğ uk olduğ unda, vücut aslında



Susuz kalmış bir vücut için en ucuz ilaç saf sudur.

- F. Batmanghelidj, MD, watercure.com, Yazar - Su Tedavileri: İ laçlar Öldürür ve Vücudunuz Su İ çin Çok Çğ lık Atıyor ~Hasta Değ ilsiniz, Susadınız.

terlemeyi durdurur ve su dokulara daha da çekilir. Suyun cilt yüzeylerinden buharlaşması soğumaya neden olur - Tabiat Ana'nın ikliması ve ateş i bir şekilde ilişkilidir. Terlediğiniz inizde ve sıcak hissettiğiniz inizde, belki de bir sıcaklığınız vardır. Cildiniz kuruduğunda ve üşüdüğünüzde vücut ısınız düşmüştü olabilir. Bunlar genellikle hastalık belirtileridir.

Nemli havalarda buharlaşma daha zordur. Yani terlediğiniz imiz halde daha sıcak hissediyoruz. Vücudumuzun soğuması daha zor olur ve serin tutmak için daha çok çalışır. Araştırmacılar, hiçbir şey yapmayan ortalama bir insanın, normal nemli bir günde akciğerler ve cilt yoluyla yaklaşık 23 ons sıvı kaybedeceğini bulmuşlardır. Uzun mesafe koşucusu ise 8 kilo kadar kaybedecek. Futbolcular yaklaşık bir saatte yaklaşık 14 kilo su dökülebilir!

Vücudun %70'inden fazlası su olduğundan ve boşaltım süreçleri buna çok bağımlı olduğundan, su kaybetmek kolaydır. Birçok sözde diyet, daha düşük su tüketimine veya artan su kaybına dayanmaktadır. Bu, özellikle belirli bir süre boyunca uygulandığında çok tehlikeli olabilir. Yorgunluk su eksikliğinin ilk belirtilerinden biridir. Bol su içerek buna dikkat edilmelidir!



Su - Vücudun Hayati Yağlayıcısı Vücut, kendi

yöntemiyle otomatik olarak yağlanır ve yağlanır. Vücudun temel kayganlaştırıcısı sudur. Organların birbirine doğru kaymasına izin verir - örneğin eğer ildiğiniz iniz zaman. Kemiklerin eklemlerinde hareket etmesine yardımcı olur. Onsuz bir dizinizi veya dirseğinizi bükemez. Ayrıca, darbelerden kaynaklanan yaralanmaları önlemek için çok emici bir madde görevi görür. Vücudun çeşitli yerlerine hidrolik olarak uygulanan, basınç oluşturmamak ve tutmak için kullanılır. Göz küresi, suyun bu özel işlevine iyi bir örnektir. Yeterli su olmadan kas tonusu korunamaz, çünkü kaslar sudur. Bu, yorgunluğun susuz kalmış vücuda çarpmasının bir başına nedenidir.

Su vücudunuzun her bir parçasından geçer, onu temizler ve besler. Ancak yanlış türde su - inorganik mineraller, zararlı toksinler, kimyasallar ve diğer kirlenmeler ile vücudunuzu kirlitebilir ve tıkayabilir ve yavaş yavaş acı verici bir şekilde sertleştirebilir. - Paul C. Bragg

Vücudun Üç Su Kaynağı | Vücudunuz hayatta

kalabilmek için suyunu bir şekilde elde etmek zorundadır. İlk kaynak belli. Meyve suyu, çorba, meşrubat ve benzerleri gibi su veya onu içeren bir sıvı içersiniz. İkinci kaynak, çoğunlukla su olan düzenli gıdalardır. Lezzetli organik meyve ve sebzeler en yüksek su içeriğine sahiptir. Vücudunuzun yaklaşık %70'inin su olduğunu unutmayın. Şeftali neredeyse tamamı sudur, %90'dır. Ve sert bir rulo kadar kuru bir şey bile 4 sudur!

Üçüncü önemli su kaynağı metabolizmadır.

Buna metabolik su denir ve vücut tarafından vücuda alınan ham maddelerden yapılır. Başka bir deyişle, kimyasal olarak yapılmış bir sudur. Hücrelerin sindirilen gıdayı hücresel gıdaya dönüştürmesinden kaynaklanır. Bu tür su üretimine mükemmel bir örnek, deve olarak bilinen biyolojik su fabrikasıdır. Şimdi, deve su depolamaz. Sırtındaki kamburda yağ depolar. Ayrıca karbonhidrat yiyor. Deve bu besinleri kullanırken yan ürün olarak çok miktarda su oluşturur ve daha sonra suyu içmiş gibi vücut kimyasındaki suyu kullanır! Bazı bakteriler, son derece kuru, düşük su içerikli yiyecekler yemelerine rağmen bunu da yapabilirler. Ortalama bir insan yiyip içerek günde sadece 22 litre su tüketir, ancak 2 ila 3 litre arasında tam bir su tüketir. Bu miktardaki fark, metabolik su üretimidir.

Vücut Dehidrasyonu Sağlıklı Sorunlarına Neden Olur Vücut

yeterince su almadığında tepki verir ve acı çeker! Önemli bezlerin değerli salgıları büyük ölçüde yoksundur. Tükürük kurur ve zarlar kurur. Biz susadık. Vücut hızlı bir şekilde bir su içmenin zorunlu olduğunu bildirir! Kaynağı yenilemeden biraz su kaybettikten sonra başka semptomlar gelişir. Baş ağrısı, sinirlilik, konsantre olamama, sindirim sorunları ve açlık hissi bunlardan bazılarıdır. Su bu semptomları hızla hafifletir. Kuzey Kutbu'ndaki Amerikan askerleri, düşük su tazyiklerine zorlandıklarında kişilik sorunları yaşadılar. Sadece birkaç gün susuz kalmak dümcül olabilir. Vücudun sağlıklı ve hayatta kalabilmesi için günde 8 bardak suya ihtiyacı vardır. Bragg Water kitabını okuyun.

**Bragg Organik Elma Sirkesi İ eeğ i İ drarın Sağ lıklı Asit
Dengesini Korumasına Yardımcı Olur Sabah ilk iç  olarak**

alınan bu organik elma sirkeli içecek (tarif sayfa 230)
mucizeler yaratır ve ayrıca idrarın normal asit durumunda
kalmasına yardımcı olur, çünkü idrar doğ aldır. asidik. Bu,
böbreklerin görevlerini verimli bir ř ekilde yerine getirerek vct
toksinlerini attığ ını gösterir. İçecek gerçekten harika ve günde
3 kez içmeye baş ladığ ınızda mucizeleri göreceksiniz - Hipokrat'ın
(yaklaş ık MÖ400) bunu hastalar iç in kullanmasına ř aş mamalı.

Herhangi bir eczaneye gidin ve Nitrazine litumus kağ ıdı alın.
Bu kağ ıdın küçük bir parçasını yemeklerden önce idrar veya
tükürük örneğ inize batırın. Asitliğ i belirlemek iç in Nitrazin
kabındaki tabloya bakın. Sarıysa idrar normaldir (pH 6.0 - 6.8) -
bu asit olduğ u anlamına gelir. 7.0'ın altındaki pH seviyeleri
asidik, 7.0'ın üzerindekiler alkalidir. Grafik doğ ru rakamlar
veriyor. Bragg Elma Sirkesi, elma, zm, ahududu, ilek, kiraz,
kızılçık ve bunların suları idrarınızı normal asitlikte tutmanıza
yardımcı olacaktır.

Damıtılmış su, dünyanın en iyi ve en saf sularından biridir!
Detoksifikasyon ve oruç programları iç in ve vcdn tüm
hücrelerini, organlarını ve sıvılarını detoks etmeye ve temizlemeye
yardımcı olmak iç in mükemmeldir çünkü birçok zararlı maddenin
atılmasına yardımcı olur! (bragg.com'da Bragg Su Kitabı'na
bakın). Kimyasal olarak arıtılmış kamu su sistemlerinden ve
hatta kuyulardan ve kaynaklardan gelen suyun zehirli kimyasallar
ve toksik eser elementlerle dolu olması muhtemeldir. Suyun
içinden getiğ i boruların türüne bağ lı olarak, evlerimizdeki ve
ofislerimizdeki, okullarımızdaki, hastanelerimizdeki vb. su, çinko
(eski moda galvanizli borulardan) veya bakır ve kadmiyum (bakır
borulardan). Bu eser elementler, suyun boruların metalleri
zerindeki kimyasal etkisiyle aş ırı miktarda salınır.

nerdiğ im 1 numaralı besin, vcdn hayati asit-alkali
dengesini korumak iç in Bragg'in Organik ğ Elma Sirkesidir.

– Gabriel Cousens, MD, Conscious Eating'in Yazarı

Astonomerler Uzak Uzayda Sirke Buluyor: Araş tırmacılar, Dünya'dan 25.000
iş ıkıylı uzaklıktaki bir yıldız bulutunda, yaş amın oluş umunda rol oynayış
olabilecek bir molekül olan organik sirke buldular. – Chicago Üniversitesi



Saf Su Sağ Lık İ için Gereklidir!

Evet, saf su sağ lık için gereklidir. Sebze, meyve ve diğ er gıdaların doğ al sularından veya en iyi yöntem olan buhar distilasyonu ile elde edilen yüksek saflıkta sudan elde edersiniz. Bir baş ka etkili yöntem deiyonizasyon ve ters ozmoz birleş tirir.

Vücut sürekli sizin için çalış ıyor, eski kemik ve doku hücrelerini parçalıyor ve yenileriyle değ iş tiriyor. Vücut, eski mineralleri ve parçalanmış hücrelerin diğ er ürünlerini atarken, yeni hücreler için gerekli elementlerin yeni kaynaklarını elde etmelidir. Bilim adamları, çeş itli diğ problemlerinin, birç ok artrit tipinin ve arterlerin bazı sertleş me biçimlerinin vücudun kalsiyum, fosfor ve magnezyum seviyelerindeki dengesizliklerden kaynaklandığ ını anlamaya baş lıyor. Bozukluklara çeş itli minerallerin birbirine oranlarındaki dengesizlikler de neden olabilir.

Her sağ lıklı vücut, tüm besleyici elementlerin kendi iç inde uygun bir dengesine ihtiyaç duyar. Herhangi bir bireyin bir nesneden ç ok fazla olması, o nesneden ya da diğ erinden ç ok az olması kadar kötüdür. Kalsiyumun yeni kemik ve diğ lere dönüş ebilmesi için ç özeltide kalması için uygun seviyelerde fosfor ve magnezyum gerekir. Ancak diyetle bunlardan ç ok fazla veya ç ok az kalsiyum bulunmamalıdır, aksi takdirde eski kemik alınır, ancak yeni kemik oluş maz.

Ayrıca, belirli bir kiş i için dengesiz ve uygun olmayan diyetlerin vücuttaki kalsiyum, magnezyum, potasyum ve diğ er majör ve minör elementleri tüketebileceğ ini artık biliyoruz. Et, balık, yumurta ve tahıllarda veya bunların ürünlerinde yüksek olan diyetler, dengesiz fosfor fazlalığ ı sağ layabilir. Bu, vücudun kemiklerinden ve dokularından kalsiyum ve magnezyumu tüketecek ve bunların idrarla kaybolmasına neden olacaktır. Yağ ları yüksek bir diyet, kalsiyum ve diğ er temel minerallere göre bağ ırsaklardan fosfor alımını artırma eğ iliminde olacaktır. Böyle yüksek yağ lı bir diyet, yüksek fosforlu bir diyetle kıyasla benzer kalsiyum, magnezyum ve diğ er temel mineral kayıplarına neden olabilir.

Saf su, bilge bir adam için en iyi iç ecektir. - Henry David Thoreau

Mineral Dengesizlikleri Tehlikelidir

Meyvelerde veya meyve sularında aşırı yüksek diyetler vücutta dengesiz potasyum fazlalığı sağ layabilir ve kalsiyum ve magnezyum tekrar idrar yoluyla vücuttan kaybedilir. Vücut sağlıklı bir dengeye

Örneğin kalsiyum ve magnezyum eksiklikleri vücutta her türlü sorunu üretebilir. Diş çürümesi ve osteoporozdan kas kramplarına, hiperaktiviteye, kas seğirmesine, zayıf uyku düzenlerine ve aşırı idrara çıkma sıklığına veya kontrolsüz idrara çıkma modellerine kadar uzanır. Benzer şekilde, diğer minerallerin eksiklikleri veya bu minerallerin seviyelerindeki dengesizlikler de vücutta başka birçok soruna neden olabilir.

Bu nedenle, oruç tutarak ve saf, damıtılmış su ile sağlıklı, organik olarak yetiştirilmiş sebze ve meyveler ve bunların sularını kullanarak vücudu detoksifiye etmek ve temizlemek önemlidir. Aynı zamanda, vücuda yeterli miktarda yeni mineral kaynağı sağlamak da önemlidir. Bu, çok çeşitli organik bahçe salataları ve sebzeleri yiyerek başarılabılır. Ayrıca yosun granülleri - yiyeceklerin, salataların vb. üzerine serpilir ve diğer deniz sebzelerini deneyin. Bunlar bebekler için sağlıklı anne sütü üretilmesine yardımcı olur. Süt ürünlerinden etkilenen (mukus, soğuk algınlığı, astım vb.) çocuklara ve yetişkinlere daha sağlıklı Rice Dream, fındık (badem vb.) veya soya sütü verin. Süt ürünlerini desteklemiyoruz (sayfa 223).



Ancak bunlar gibi diyet kaynaklarına rağmen, sözde uygar kültürlerdeki birçok yetişkin ve çocuğun vücutlarında düşük düzeyde temel minerallere sahip olduğu görülecektir.

Bu eksikliklere kahve, çay, gazlı içecekler, kolalar ve uzun süreli kötü diyetler (çok fazla şeker, yağ, tuz, rafine gıdalar ve toksik katkı maddeleri) ve egzersiz eksikliği neden olur.

Ayrıca, havamızdaki ve suyumuzdaki stres ve toksinlerin devam etmesi, hastalık kaynaklı yaralanmalar ve annenin diyetinde veya yaşam tarzındaki doğal öncesi eksiklikler nedeniyle vücudun organ sistemleri dengeden atılabilir. Sonuç olarak, insanların şelatlı çoklu mineral preparatları ve ayrıca çoklu vitamin takviyesi gibi doğal bir mineral takviyesi almaları gerekebilir.



Doğal takviyeler, sağlığını korumak için yeterli mineral, vitamin ve besin aldığınızdan emin olmak için iyi bir sigortadır.

Kendinize Bunları Sorun

Önemli Sağ lık Soruları:

- Kimyasalların ve inorganik minerallerin sertleş mesini veya sertleş mesini, beynimi ve vücudumu taş a çevirmesini nasıl durdurabilirim? • Vücudumun eklemlerinin ağ rılı, sert ve ç imentolu hale gelmesini nasıl durdurabilirim? • Safra taş ı, bđbrek taş ı ve mesane taş ı oluş umunu nasıl durdurabilirim? • Arterlerimi, damarlarımı ve kılcal damarlarımı doğ al olmayan arterioskleroz sertleş mesinden nasıl koruyabilirim? • Gençliğ imi nasıl uzatabilirim? • Hastalığ ı ve erken yaş lanmayı nasıl önleyebilirim?

“Saf damıtılmış su için” diyorum ve bu kitapta özetlenen The Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını uyguluyorum. Ayrıca saf suyun önemi hakkında daha fazla bilgi için Bragg kitabını okuyun: Su – Hayatınızı Kurtarabilecek Ş ok Gerçek!



Günde 8 bardak damıtılmış su içmek hayati önem taş ır, ancak yemekle birlikte su içmek sindirim sularının iş leyiş ini bozar ve temel besinlerin asimilasyonunu azaltır. Herhangi bir yemekten sonra sıvı almadan önce 1 saat beklemek en iyisidir.



Dünyanın Bitki Tohumlarını Canlı Tutun – Steril Değ il! Protesto Terminatör Steril Tohumlar - Gıda Özgürlüğ ünü Tehdit Ediyorlar!

Terminatör Tohumları, kalıcı olarak kısır bir bitki yetiş tirmek için biyolojik olarak değ iş tirilmiş , Monsanto Corp. tarafından patentli ve pazarlanan steril mahsul tohumlarıdır. Bu tohumların geniş çapta kullanımı (ki halihazırda 78'den fazla ÷lkede uygulanmakta), ş u anda verimli tohumlarla yetiş tirilen gıdaya bağımlı olan 1,4 milyar insanın refahını doğ rudan tehdit edebilir. Bu, tüm canlı bitkileri, ağ ağı ları vb. yayabilir ve sterilize edilebileceğ inden dünya için büyük bir risk oluş turacaktır. Çiftçiler (ve bitkiler, Terminatör bitkiler tarafından 'yanlış lıkla' çapraz tozlanan bitkilerle birlikte) her yıl yeni tohumlar satın almak zorunda kalacaklardır. . Bu çiftçilerin çoğ u için mali yıkım sonuçlanacak ve dünya çapında milyonlarca insan için sefalet ve kıtlık getirecektir. Monsanto'nun tohum programının dünya için hiç bir faydası yok - sadece ş irketin açgözlülüğ ü ve cüzdani için. Monsanto'nun dünyanın tohum endüstrisini kontrol etmek için yaptığ ı ş eytani komployu keş fedin. Lütfen bunu durdurmak için protesto edin: Baş kanı ve Valinizi, Senatörlerinizi ve devlet görevlilerini arayın, fakslayın veya e-posta ile gönderin.

Web siteleri: rafi.org & sedos.org/Food/terminator.html & firstgov.gov & bragg.com



Doctor Healthy Natural Food

Vücudunuz, bu evrendeki en muhteş em doğ ruluktaki araçtır. Doğ ru yakıt, temiz hava, egzersiz, güneş ış ığı ve oruçla iç temizlik verildiğ inde, vücudunuz mükemmel bir şekilde çalışacak ve neredeyse sonsuza kadar sürecek. Sağ lıklı bir vücut verimli bir kimya fabrikasıdır. Doğ ru hammaddeler verildiğ inde, (kazalar hariç) güçlü dokular geliş tirebilmeli ve çoğ u bakteri, virüs ve diğ er çevresel toksik faktörlere karşı iyi direnç gösterebilmelidir.

Kendi tamirhanesini içeren bildiğ im tek güzel makine. Uygun araçları verirseniz harikalar yaratacaktır! Sürekli sizin için çalışıyor. Hücreleri her saniye yok ediliyor ve yenileniyor.

Biyolojik olarak yaş sınırı yoktur. Aslında insanın yaş lanması için biyolojik bir neden yoktur. Beden, sonsuz yaş amın tohumuna sahiptir. Adam ömez. Sağ lıksız yaş am alış kanlıklarıyla yavaş yavaş intihar eder.

Bilim adamları bize vücudumuzdaki hemen hemen her hücrenin 11 ayda bir yenilendiğ ini söylüyor. O zaman neden biri yaş lılıktan bahsetmeli? İ nsanın yaş landıkça yıpranmış lık, ç ürüme, yaş lılık ve dümle yüzleş mesi gerektiğ ine dair güve yemeyen yanılgıya inanmıyor musunuz? İ nsanlar ne yiyeceklerini bilseler ve sadece yemeleri gerekeni yeseydi, Eski Zaman Baba tırpanını omuzlarına alır ve diğ er yöne doğ ru yürürdü!

Çoğ u insan mineral ve vitamin eksikliklerinden muzdariptir. Araş tırmalar milyonlarca kiş inin yetersiz beslenme kurbanı olduğ unu gösteriyor. Vücudun milyonlarca kırmızı kan hücresi sürekli öüyor ve değ iş tiriliyor; bazıları her saniye yenileniyor. Doğ ru maddeler olmadan düzgün bir şekilde gençleş tirilemezler ve bunlar sağ lıklı, doğ al gıdalardan gelmelidir.



Gıdanız ilacınız, ilacınız gıdanız olsun. – Hipokrat İ lk zenginlik sağ lıktır.

– Ralph Waldo Emerson

Sağlıklı Besinler Vücudunuzu İyileştirmeye Edin ve Koruyun!

Bugün, yarın, gelecek hafta, gelecek ay ve bundan 10 yıl sonra olduğunuz kişi ne yediğinize bağlı! Siz tükettiğiniz yiyeceklerin toplamısınız. Nasıl görüldüğünüz, hissettiğiniz ve yıllarınızı nasıl taşıdığınız, ne yediğinize bağlıdır! Vücudunuzun her parçası yiyeceklerden yapılmıştır - kafanızdaki saçlar, gözleriniz, dişleriniz, kemikleriniz, kanınız ve etiniz. İyileşmeden bile yediklerinizden oluşur çünkü sağlıklı insan iyi beslenmiş, mutlu bir adamdır.

Sık sık şaka yollu "Yüzümüzü ne besleyeceğiz?" deriz. tüm vücutlarımızın (yüzlerimiz dahil) beslenmeye hazır olduğuna inanıyoruz.

Vücudun herhangi bir yerinden başlayabiliriz, ancak en iyisi diğer tüm dokuları destekleyen iskeletle başlamaktır. Yüzeysel olarak, kemiklerimiz büyük ölçüde minerallerden oluşur - çoğunlukla kalsiyum ve fosfat. İskelet oluşuktan sonra kemiklerin beslenmesinin durduğu düşünülebilir.

Doğrudan çok uzak! Biyokimyacılar, "izotopik izleyiciler" kullanarak yetişkin bir vücutta bile minerallerin sürekli olarak kemiklerden ayrıldığını ve kemiklere girdiğini bulmuşlardır. Bu, kemiklerin canlı olduğunu ve statik değil dinamik olduğunu anlamına gelir. Kemikler, sadece kemik oluşturmak için minerallere değil, canlı hücrelerin sağlıklı kalması için ihtiyaç duyduğu diğer tüm besin maddelerine ihtiyaç duyan canlı hücreler içerir.

Bir kemik kırıldığında bu hücrelere acil ihtiyaç duyulur. Yetişkin iskeleti oluştuğunda bu hücreler yaşamayı ve işlevini durdurmuş olsaydı, kırık bir kemik, kişinin hayatının geri kalanında kırık olarak kalırdı. Bir kemik kırıldığında, bu hücrelerin beslenmesi çok önemlidir. Sadece hasarı onarmak için gerekli minerallere değil, hücrelerin kendilerinin de "yemek" ve sağlıklı kalmaları gerekir. Bu kemik hücreleri, diğer tüm hücreler gibi, çeşitli verimlilik seviyelerinde beslenebilir.

Bu, kemiklerin bazen yavaş, bazen de hızlı ölmesiyle ilgilidir. İyileşme hızı, hücrelerin yetersiz beslenmesiyle önemli ölçüde yavaşlayabilir veya hücrenin beslenmesini iyileştirerek hızlandırılabilir.

Kazalardan, kırıklardan vb. iyileşirken, vücudunuzu beslemek ve daha hızlı iyileşmesine yardımcı olmak için ekstra mineral ve vitamin takviyeleri alın.

Tüm Vücudun Sağ Lıklı Gıdalara İhtiyacı Var Kırık

vakalarını tedavi eden iyi doktorlar, özellikle beslenme ve sağ lığ a önem veren doktorlar, yeni kemik hücrelerini onarmak ve inşa etmek için mümkün olan en iyi beslenmeyi teşvik etmek için mümkün olan her önlemin alındığından emin olurlar.

Saç yapıcı hücreler de dahil olmak üzere cildimizdeki hücrelerin sürekli sağ lıklı beslenmeye ihtiyacı vardır. Bu, derinin sürekli olarak döndüğü ünü ve değ iş tirildiğini ve saçların sürekli olarak - gece gündüz, yıldan yıla uzadığını hatırladığımızda daha belirgin ve zorlayıcı hale gelir.

Çiftlik hayvanları, evcil hayvanlar veya yarış hayvanları ile ilgilenenler, cilt ve saç düzgünlüğ ünün sağ lık ve esenliğin önemli bir göstergesi olduğunu bilirler. Bir hayvanın saç ı veya kürkü iyi beslenmiş ve sağ lıklıysa, vücudundaki hücrelerin en azından oldukça iyi beslendiğ inin bir göstergesidir. Memeliler ve kümes hayvanları ile yapılan laboratuvar deneyleri, tamamen farklı birçok beslenme eksikliğ inin cildin, saç ın veya tüylerin sağ lıksız hale gelmesine neden olacağını göstermektedir. Doktorlar sağ lıklı cildin görünümünü tanır ve genellikle bu temelde hastanın durumunu değ erlendirebilir. İnsanlardaki bazı büyük vitamin eksiklikleri, sağ lıksız ciltleriyle kendini belli eder.

Bu ulusal salgın, kabızlık, genellikle bağırsak dokularının kötü beslenmesinin bir tezahürüdür.

Uyarıldıklarında mide ve bağırsak hareketlerine neden olan birçok istemsiz "pürüzsüz" kas vardır. Bu dalga benzeri hareketler, kısmen sindirilmiş gıdanın son kalıntı kalın bağırsığ a ulaş ana ve kısa sürede elimine edilene kadar hareket etmesini sağlar. Tüm bu düz kaslar, tüm sürecin verimli bir şekilde devam etmesi için iyi beslenmesi gereken canlı hücrelerden oluş ur. Bağırsak yolunda kabızlığı önlemek için tahriş edici maddeler (güçlü müshil) sıklıkla kullanılır. Bunlar kas hücrelerini bazen acımasızca uyarır ve "sürer", genellikle kas hücrelerinin verimli bir şekilde çalış ması için ihtiyaç duyduğu tek şey iyi beslenme alış kanlıklarıyla birleş tiğinde biraz lif ve bol su olduğ unda.



İnsan dmez; sağ lıksız bir yaşam tarzı sürdürerek intihar eder.

- Paul C. Bragg

Vücut Canlı Hücrelerin Kitle Fabrikasıdır Vücudun

her yerine kan ve besin taşıyan atardamar, toplardamar ve kılcal damar sistemi, hareketsiz borular değildir; duvarları, hayatta ve iyi kalabilmek için tatmin edici bir şekilde beslenmesi gereken vazgeçilmez canlı hücreler içerir. Yanlış beslenme ile ağ ırlaş tırılabilen sağlıklı bir "ağ ınmış " durumdan kaynaklanan atardamarların sertleş mesi durumunda olduğu gibi, her zaman iyi kalmazlar.

Dolaş ım sisteminin merkezi olan kalp çok canlıdır ve sürekli beslenmesi çok önemlidir. Kalp, muazzam miktarda enerji kullanan güçlü bir kastır (ana pompanız) .

Hücrelerinin son derece "doğ al bir diyetle" "beslenmesi" gerekir çünkü tüm vücuda kan pompalar. Kalbe kan sağlayan bir arter sağlıklı hale gelir ve korozyona uğ rarsa, küçük bir kan pıhtısı tarafından durdurulması daha olasıdır. Bu durumda, geçim için artere bağlı olan kalp kası hücreleri aç kalır ve ölür.

Açlık, özellikle oksijen, kapsamlıysa ve bir dakikadan kısa bir süre bile sürerse, kurban koroner kalp krizinden ölür. Bu durumda kanın kalitesi tatmin edici olabilir ancak kalp kası hücrelerine ulaş amaz ve bu nedenle besinlerini onlara taşıyamaz. Kalp hücreleri öür ve bu da vücuttaki tüm hücrelerin ölmesine neden olur. Bu, hücrelerin bir bölgede ihtiyaç duyduklarını alamamalarının vücudun baş ka yerlerinde ciddi hasara neden olabileceği i baş ka bir örnektir.

Vücutta olağ anüstü ve farklı beslenme gereksinimleri olan çeş itli özel organlar vardır.

Vücuttaki tüm önemli hormon üreten bezler (tiroid bezi, hipofiz, adrenaller, seks bezleri, pankreastaki insülin üreten hücreler, paratiroidler) canlı hücrelerden oluş ur. Diğer tüm canlı hücreler gibi, organları ve vücudu sağlıklı tutmak için sürekli ve karmaş ık beslenmeye ihtiyaçları vardır.



İ nsanın baş ına gelen en büyük trajedi, duygusal depresyon, zekanın körelmesi ve beslenme yetersizliği inden kaynaklanan inisiyatif kaybıdır. - Dr. James McLester, Eski AMA Baş kanı

Kelp'ten Gelen İyot Önemlidir

Hayati hormonlardan biri, özel bir kimyasal element olan iyot iç erdiğ inden özellikle ilgi çekicidir.

Tiroid hormonunu üreten hücreler vücuttaki en farklılaşmış hücreler arasındadır. . . benzersiz işlevlerini yerine getirmek kesinlikle iyota ihtiyaçları vardır. Büyük Göller bölgesi, Kuzeybatı Pasifik ve İsviçre gibi dünyanın belirli bölgelerinde, toprak ve bitki örtüsü bakımından iyot düşüklü seviyededir. Sonuç olarak, birçokunun iyot için nispeten aç olan tiroid bezleri vardır. Endemik guatr olarak bilinen duruma yol açan hastalıklı ve aşırı derecede şişkin hale gelirler. Yeterince iyot ile donatılmadıkça, gerekli hormonu yeterince üretme işini yapamazlar. (Lezzetli) deniz bitkilerinden (yosun, deniz yosunu, İrlanda yosunu vb.) veya takviyelerden yeterli iyot sağlandığında, genişleyen tiroid bezi normal boyutuna küçülür ve hastalık durumu ortadan kalkar. Örnek: Bir memeliye verilen farklı iyot derecelerini sınırlayarak, şiddetli guatr ile normal işlev arasında herhangi bir durum üretmek mümkündür.



Sağlıklı Besinlerin Beyin Üzerinde İyot Etkisi Vardır İlk

bakışta, yiyecek ve düşünceler arasında hiçbir bağlantı görülmez. Yine de sizi temin ederim ki, yiyeceklerin vücudun farklı bölgelerini etkilediği kadar, düşüncelerimizi de etkilediği kesindir! Düşüncelerimiz, yediklerimizden doğrudan etkilenir; özellikle alışıkanlıkla yediklerimiz.

Bazıları bundan şüphelenmiş ve düşüncenin bizim dışımızda, eterik evrende ortaya çıktığını iddia etse de, düşünceler için beyne kredi verilir. Ancak nereden kaynaklansa, süreçler kesinlikle vücudun bazı bölümleri tarafından yönetilir. Beyin, düşüncelerin ve dürtülerin yönü için vücuttaki en stratejik pozisyonu işgal eder. Duyguların, motive edici dürtülerin ve bilinçli düşünmenin mantıklı yeridir. Beyin, hareketi ve hissi kontrol eden tüm sinirlerin yayıldığı büyük refleks merkezidir. Beynin taze oksijen için kana bağımlı olması gibi, yediklerimiz de sahip olduğu umuz kanın sağlığını belirler.

Alkol, Toksinler ve Uyuş turucular Öldürür!

Zehirli zehirlerle dolu kanla beslenen bir beyin, en yüksek veriminde çalışamaz. Toksinler beyni o kadar şaşkırtabilir ki, net düşünmek imkansızdır. Hayatı tehdit eden koma durumları, alkol ve aşırı dozda uyuş turucu kullanımında olduğu gibi, alışılmadık derecede derin zehirlenme türlerinden kaynaklanabilir.

Kristal berraklığında, uyanık ve keskin bir beyne sahip olmak için kanınızdaki zehirli zehirleri mümkün olan en düşük seviyede tutmalısınız. Tüm beyin hücrelerinize uygun beslenmeyi sağlayacak bir diyet yemelisiniz. Toksik zehirleri en düşük seviyelerde tutmak, düzenli oruç tutmayı ve beynin ihtiyaç duyduğu tüm besinleri sağlayacak bir diyet gerektirir.

Rafine, İşlenmiş Gıdalar, Yüksek Yağ, Tuz ve Şeker, Öğrenme Engelli Çocuklar Üretiyor Zehirli zehirlerin ve

yetersiz beslenmenin çocuklar üzerindeki etkisini göstermek için Amerika'daki birçok eğitimciyle konuştum. 6-17 yaşları arasında eğitim almakta zorlanan binlerce çocuğu var. Beyinleri, standart Amerikan rafine Diyeti (SAD) nedeniyle zehirli zehirler ve yetersiz beslenmeden hasta ve yavaş. Bu çocuklar, içindeki tüm besin maddelerinin çoğunun rafine edildiği, ardından toksik koruyucuların eklendiği kahvaltı, öğle ve akşam yemekleri ile beslendi. Okullar eğitimci öğrenci çıkarmakla suçlansa da, bu genellikle öğretmenlerin hatası değildir. Çocukların sağlıklı yaşam tarzlarının suçlu ebeveynlerde!

Ebeveynler genellikle TV, radyo, dergi ve gazete reklamlarıyla yanlış yönlendirilirler. Bunlar, ebeveynlere, çocuklara büyük ölçüde rafine nişasta, şeker ve yağdan oluşan işlenmiş gıdalar vermelerini söyler. Bu "boş kalorili" abur cuburlar, çocuğun iştahını çabucak tatmin eder, ancak uzun vadeli sağlıklı oluşum sağlamak için pratik olarak hiçbir sağlıklı besin içermeyiz.

Fast Foods Endüstrisi ve onların binlerce restoranı, günde milyonlarca öğün yemek servisi yapıyor ve Amerika'nın yeme alışkanlıklarını değiştiren hızlı gıdaların büyümesini büyük ölçüde hızlandırdı! – Marion Nestle, Gıda Politikaları Yazarı, Gıda Endüstrisinin Beslenme ve Sağlığı Nasıl Etkilediği

Yediklerimizin dörtte biri bizi korur, diğer dörtte üçü ise hayatımızın tehlikede olmasını sağlar. – Abernethy



Değ ersiz Zenginleş tirilmiş Ekmekler ve Tahıllar Amerikalı Çocuklarımıza Besleniyor

Çocuklara “zenginleş tirilmiş ” “Gülümseme ekmeğ i” ve “Hayalet tost” vermeleri söylenir. Bu, iş leme sırasında temel gıda değ erlerinin elde edildiğ inin ve ürünün “zenginleş tirilmesi” gerektiğ inin adeta bir kabulüdür. Anneler, çocuklarını zehirli kimyasal katkı maddeleriyle dolu hazır yiyecekler, soslu sandviç ler, ağ le yemeğ i etleri ve rafine beyazlatılmış ekmekler (düm personeli) besler! Milyonlarca Amerikalı çocuk aş ırı kilolu, yetersiz besleniyor ve kısa bir enerji dalgası verebilen ancak vitaminler, mineraller ve besinler gibi temel sağ lık besinlerini içermeyen “boş kalorilerle” dolu zararlı ş ekerli kolalı içecekler içiyorlar.

Ş eker oranı yüksek (diyabeti tetikleyen) ve toksik katkı maddeleri ve ticari dolgu maddeleri ile doldurulmuş dondurma yiyorlar. Ayrıca ş ekerli ç ubuklar, kurabiyeler, ç örekler, kekler ve hamur iş leri yerler. Bu yiyeceklere “yoksun” yiyecekler denilebilir. Bir çocuğ u, daha besleyici sağ lıklı yiyecekler için iş tahını bozarak kısmen aç kaldığ ında iyi beslenmiş hissetmesini sağ layarak tatmin eder. Tanrı aş kına, bir çocuğ un beynini patates cipsi veya patates kızartması gibi üzerlerine tuz ve ketç ap bulaş mış “abur cuburlar” ile nasıl besleyebilirsiniz? Ülkemizin test puanlarının bu kadar düş ük olmasına ve hala düş mesine ş aş mamak gerek.



Çoğ u Genç Amerikalı Erkek Uygun Değ il

Askerlik hizmetine giren tüm genç erkeklerin %58'inin fiziksel olarak uygun olmaması ş aş ırtıcı mı ? Amerika Birleş ik Devletleri Ordusu Planlama Görevlisi, “Standartlar yükseltilmemiş olsa da, uygun olmayan, aş ırı kilolu Amerikan gençliğ inin durumu kötüleş iyor. Asgari hizmet gereksinimlerini karşı layamamalarından kaynaklanan arıza yüzdeleri endiş e verici.”

American Journal of Clinical Nutrition, açıkça ş unu belirtiyor: “Beslenme, sağ lığ ı etkileyen en önemli tek faktördür. Bu, 1 veya 101 yaş ı için geçerlidir. Ancak yeni sağ lık programlarının gelişt irilmesinde bu gerçek sıklıkla gözden kaç ırılır. Beslenme, birç ok kronik hastalığ ın önlenmesinde ve kontrolünde özel bir faktördür.”

Amerika Hastalıkta Dünya Lideri

Medical Science şunu belirtiyor: "Bir sigorta şirketinin tecrübesine göre, 20 yaş altı her 14 erkek çocuktan biri ve her 17 kız çocuğundan 1'i bir yıl içinde hastaneye kaldırılıyor ve hastane masrafları yüksek oluyor."

London Times'daki bir baş yazı, "Gıda endüstrisi . . . Çalkantılı bir dönemden geçiyor ve beslenme konusundaki temel araştırmaları utanç verici ihmalini gidermek için bir an önce adımlar atsa iyi olur."

New Orleans, Louisiana'daki Tulane Üniversitesi Tıp Profesörü Dr. G. Burch, World Medical Journal'da, "Genç yaş grubunda bile lösemi (kan kanseri) gibi neoplastik hastalıkların görülme sıklığı artıyor. Akut artrit gibi kolajen hastalıkları da gençler arasında yaygınlaşıyor."

Erkek çocukların fizik muayenelerinde üzücü bir durum ortaya çıkarken, yarının anneleri olan kızların beslenme durumu daha da ciddi. Çoğu beslenme uzmanı, doktor ve öğretimci, temelde iki faktörün suçlanması gerektiği konusunda hemfikir: diyet cehaleti ve ebeveyn yönlendirmesinin olmaması! Acil sonuçlardan biri, bulaşıcı hastalığa karşı koyamamadır. Büyük çoğunluk komplikasyonları, yetersiz beslenmenin bir başlıca sonucudur. Beslenmesi kendi bedeni için yeterli olmayan bir kadın sağlıklı bir bebek doğurmayı bekleyemez.

Amerika, en yüksek yaşam standardında, en büyük gıda tedarikinde ve en yüksek sağlık bakım maliyetlerinde dünyaya öncülük ediyor! Bu faktörler onu en hasta değil, dünyanın en sağlıklı ulusu yapmalıdır! Yine de, Amerika en kasvetli sağlık tahminine sahip ve dejeneratif hastalıklarda dünyaya öncülük ediyor. Neden? Niye? Belki de Amerikalılar daha fazla işlenmiş, kimyasallaştırılmış, toksik yiyecekler tükettiği için.



Gerekli Üç Sağlıklı Alışkanlık

Yalnızca bir koşul eklendiğinde, dünyada sahip olmaya değer her şeyi size verecek olan 3 alışkanlık vardır, bunların arasında insanın hayal gücü tek bir ek gelişmeyi çağırır: tıramaz! Bu alışkanlıklar şunlardır: • Sağlıklı

Alışkanlık • Çalışma Alışkanlığı • Çalışma Alışkanlığı Bu alışkanlıklara sahipseniz ve aynı alışkanlıklara sahip birinin sevgisine sahipseniz, şimdi ve burada hem cennettesiniz. – Elbert Hubbard

Amerikalı Yetiş kinler Üzücü

Fiziksel ve Ruhsal Durumda Okul çağı ındaki

çocukların düş üncelerinde ş aş kınlık olduğı unu düş ünüyorsanız, yetiş kin nüfusu düş ünün. Genç nüfusun yarı hasta veya tamamen hasta olduğı unu düş ünüyorsanız, yetiş kin nüfusumuz daha da kötü! 18-25 yaş arası gençlerimizin %58'inin askerliğ e uygun olmadığı nı belirtmiş tim. 25 ile 75 yaş arasındaki yetiş kin nüfusumuzu incelersek , ne kadar fiziksel ve zihinsel enkaz buluruz!

15 kiş ilik bir grup sosyal bir akş am için bir odada toplanırsa ve konuş ma sağ lık ve hastalığ a dönerse, bu insanların %99'unun hayati organlarından birini veya birkaç ını tüketen bazı kronik rahatsızlıkları olduğı undan emin olabilirsiniz. Görünüş e göre herkesin bir sorunu var! Çektikleri iş nelerden, geç irdikleri veya olacakları ameliyatlardan, aldıkları haplardan ve çektikleri sefaletten bahsediyorlar. Sanki kafaları karış mış bir durumda olmak doğ almış gibi, bir terapistle görüş tüklerini sakince birbirlerine itiraf ediyorlar!

Yetiş kin bir insan standart medeni diyetle ne kadar uzun yaş arsa, zihinsel ve fiziksel olarak o kadar kötüleş ir. Bu, Amerika'daki birçok nekahat ve bakım evi tarafından kanıtlanmış tır. Bu yerler, çoğ u bunak, zayıf, unutkan insanlar olan erken yaş ta yetiş kinlerle doludur. Size soruyorum, "Tanrı ve Tabiat Ana, dünyadaki günlerimizi böyle mi bitirmemizi istedi?" Temel besin maddelerinden yoksun bir diyet yiyecekseniz ve vücudunuzun toksik zehirlerle dolmasına izin verecekseniz, cevap "Evet!" Sınırlı sayıda yıl yaş adığ ımız için, zihinsel veya fiziksel olarak yıkılmamıza kesinlikle gerek yok.

Zihin tamamen fiziksel süreç lerle desteklendiğ inden, yiyecekler ve düş ünce arasındaki bağ lantıyı görmek zor değ ildir. Fiziksel fonksiyonlarımız tamamen ne yediğ imize o kadar bağ lıdır ki, ruh halimizi gıdalarımızın kalitesinden ayıramayız.

Oruç tutarken yaş adığ ınız özgürlük ve rahatlık, hayatın anlamlarında hayal bile edilemeyen yeni derinlikler keş fetmenizi sağ lar. – Herbert Shelton

Nezakət, yapmak, vermek, paylaş mak ve neş elendirmek için her fırsatta uyanık olduğı umuz bir zihin çerçevesi olmalıdır.



Zihinsel, Fiziksel ve Manevi Ödüller Oruç sırasında,

vücut arınmış bir duruma yaklaş tığ ında, zihin o kadar yüksek bir seviyededir ki, bilinç altı zihin çok aktif ve keskin hale gelir. Kiş i neredeyse doğ aüstünü deneyimliyor gibi görünebilir. En büyük zihinsel baş arılardan bazıları oruç sırasında gerçekleş tirilmiş tir. Orucun ardından uzun süreler boyunca daha yüksek zihinsel verimlilik yaş arsınız. Çünkü oruç tutmak, beynin daha saf bir kan akış ıyla beslenmesini sağ layan toksik kalıntı sistemini temizlemeye yardımcı olur, böylece inanılmaz verimlilik seviyelerine ulaş a

Amerika icatlarda ve bilimde mucizeler elde etti; ama oruç tutmanın ve doğ ru beslenmenin basit gerçeklerini daha verimli düş ünmenin temeli olarak bilseydik ne kadar daha fazlasını baş arabilirdik?

Antik Yunan filozofları, ağ rencilerini eğ itirken doğ ru beslenmeyi ilk sıraya koydular. Yiyecekleri katı bir ş ekilde kullanmaları, felsefelerinde bunun önemini açıkça göstermektedir. Sokrates, Epikuros, Platon ve diğ erleri, oruç, yemek ve onun zihinle iliş kisine felsefi çalış manın arka planı olarak büyük önem verdiler. Vaaz ettiklerini uyguladılar - düzenli olarak oruç tuttular.

Bu bilgelerin felsefesine bugün çok yüksek bir düzlemde düş ünme olarak saygı duyulur. Bu adamların sözlerinin ilahi bir ilham gibi görünecek kadar ileri düzeyde bilgelik iç erdiğ i söylendi! Buna inanıyorum.

Toksik bir bedenden pis, kötü düş ünceler çıkar ve tersine, temiz, arınmış bir beden temiz düş ünceler yayar. Net düş ünmenin sorumluluğ u, sağ lıklı bir yaş am tarzı yaş amakla birlikte yeme kalitesinden kaynaklanmaktadır.

Vücut toksik döküntülerden arındıkça, daha yüksek bir düzlemde düş ünmeye baş larız. "Bir insan kalbinde nasıl düş ünürse, o da öyledir", basmakalıp bir sözden daha fazlasıdır. Vücut atık maddelerden arındığ ında, zihin daha önce toksinle dolu zihinlerin göremediğ i yüksekliklere yükselir. Temizlenmiş , yeniden doğ muş beden ve zihin için yeni dünyalar aç ılıyor.



Tanrısal olanın adımlarını takip edin ve hayatın tadını doyasıya çıkarmak için doğ ru yolda kalın.

- Atasözlere 2:20-21

Sağlıklı Yaşam Tarzı Yemek Doğal Bir Bilimdir!

Hayattaki değerli şeylerin çoğu, başkalarına yardım eden şeylerdir. Asırlardır en büyük başarılar, başarıyı boş zevklerin önüne koyanlar tarafından elde edilmiştir! Beyin gücünü korumak için sağlıklı, hayati, canlı yiyeceklerle beslenen o büyük beyinler arasında asla oburlar bulamazsınız.

Sağlıklı beslenme herkes için gerekli bir bilim ve önem olmalıdır. Yemek yemek çok temel bir şey. Verimlilik, sağlık, mutluluk ve uzun ömür için gıdaya bağlıyız. İyi beslenme, her insanın erken eğitiminde temel bir kural olmalıdır. . . sağlıklı için yemek!

Sağlıklı yiyecekler yemeye ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşamaya başlamak için asla geç değildir. Doğal bir diyetle başladığınız an bedeniniz, zihniniz ve ruhunuz gelişmeye başlayacak! 11 kısa ayda, yarı ölü hücreleri temizlemek için oruç tutarak ve yeni, sağlıklı hücreler oluşturmak için sağlıklı besinler kullanarak, yepyeni, harika, genç hisseden bir beden oluşturabilirsiniz. Bu, yaşamın büyük sağlık sırrıdır.

Acılardan arınmış yepyeni bir vücudun Usta Yapıcısı olacaksınız! Keskin ve uyanık bir beyin geliştireceksiniz. Ruhunuz - ruhunuz, daha yükseklerle uçacak! Fiziksel, zihinsel ve ruhsal varoluşun en yüksek planlarında yaşamaktan daha büyük bir hazine yoktur. Doktor Sağlıklı Doğal Gıda, Yüksek Yaşamı ulaşmak için rehberiniz olacaktır. O'na güvenin, çünkü O, siz dünyadayken kusursuz ve sağlıklı bir yaşam sürmenizi istiyor.



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN YARATICI TIP

Sağlıklı toprağın topraktan geldiğini söylemek abartı olmaz. Ne kadar hekim ve sağlıklı profesyoneli yetiştirsek yetiştirelim, ne kadar iyileştirici veya koruyucu hekimlik yaparlarsa uygulansınlar, dikkatimiz koruyucu hekimliğe odaklanmadan ve böylece sağlıklı toprağımızı korumayı ve hatta iyileştirmeyi öğrenmeden optimum sağlıklı toprağa ulaşamayız. Sağlıklı toprak inşa etmek ve sürdürmek gerçek temel hizmettir. Yaratıcı tıp, sağlıklı, GDO'suz organik gıdalar yetiştirmek üzerine kurulmalıdır. İnsanlarımız için gerçek sağlıklı toprağı yaratabiliriz - ancak Amerika'da ve dünyada sağlam, sağlıklı ve müreffeh organik temelli bir tarım yaratarak.

- Dr. Jonathan Foreman, Toprak

Süper Sağ Lık iç in Sağ Lıklı Lif

- Ş aş ırtıcı derecede iyi lif kaynakları olan BERRY YEMEK.
- FASULYELERİ ELDE TUTUN, muhtemelen en iyi lif kaynaklarıdır. Kuru fasulyeleri piş irin ve porsiyonlar halinde dondurun. Daha hızlı yemek için konserve fasulye kullanın. • Çeş itli salatalar için ICEBERG MARUL yerine koyu yeş il marullar (marul, bib, tereyağ ı vb.), ıspanak veya lahana seçin.
- "%100 TAM BUĞDAY" veya tam tahıllı ekmek ARAYIN. Koyu renk kanıt değ ildir; etiketleri kontrol edin, lifleri, tahılları vb. karş ılaş tırın.
- TAM TAHIL HUBUBATLAR. Dilimlenmiş meyveli sıcak, ayrıca soğ uk granolalar.
- KAHVERENGİ Pİ Rİ NÇ İ Ç İ N Gİ Dİ N. Senin için daha iyi ve çok lezzetli. • Patates ve diğ er meyve ve sebzelerin DERİ LERİ Nİ YEMEK. • Ons baş ına en az 2 gram lif içeren KRAKERLER ARAYIN. • Ekş i krema sosları yerine nohuttan yapılan HUMUS SERVİ Sİ . • Ekmek, kek, hamur iş leri, krep, waffle piş irmek için TAM BUĞDAY UNU KULLANIN ve çeş itli tam tahıl unlarını deneyin. • Patlamış mısır, mısır ekmeğ i dahil olmak üzere MISIR'I KÜÇÜLMEYİ N. • Unlu mamüllere, kurabiyelere, vb. yulaf kepeğ i, buğ day kepeğ i ve buğ day tohumu ekleyin; tam tahıllı tahıllar, güveç, somun vb. • Konsantre besin ve lif kaynakları olan kayısı, hurma, kuru erik, kuru üzüm vb. GÜNEŞ KURUTUMUŞ MEYVE ÜZERİ NDE ATIŞ TIRMALIK. • SU İ ÇMEK YERİ NE meyveleri yiying: portakal, greyluft vb.; ve sebzeler: domates, havuç vb. -

176

www.berkeleywellness.com

En Yaygın Gıda Alerjileri

- HUBUBATLAR: Karabuğ day, Mısır, Yulaf, Çavdar, Buğ day • SÜT: Tereyağ ı, Peynir, Süzme Peynir, Dondurma, Süt vb. • YUMURTA: Kek, Muhallebi, Sos, Mayonez, Eriş te • BALIK: Kabuklu Deniz Ürünleri, Yengeç, Istakoz, Karides, Shadroe • ETLER: Pastırma, Tavuk, Domuz, Sosis, Dana • MEYVELER: Narenciye, Kavun, Çilek • SEBZELER: Brüksel Lahanası, Karnabahar, Kereviz, Patlıcan, Bakliyat, Soğ an, Patates, Ispanak, Domates • Fıstık: Fıstık, Cevizler, Cevizler • MUHTELİ F: Çkolata, Çın Çayı, Kakao, Kahve, Palmiye ve Pamuk Yağ ı, MSG, Tuz, Baharat

Doğ anın Harikası Çalış an Fitokimyasallar Kanseri Önlemeye Yardımcı Olur

Elma, domates, narenciye, soğ an, sarımsak, fasulye, baklagiller, soya fasulyesi, lahana, karnabahar, brokoli, vb.'de bol miktarda bulunan bu doğ al olarak oluş an, kanserle savaş an biyolojik maddelerin günlük dozunuzu aldığ ınızdan emin olun. 10.000 farklı fitokimyasal içeren elmalar ve domatesler kazananlar (sayfa 235)!

doktor

Oruç, en eski terapi şekli olarak kabul edilmekte ve tanınmaktadır. İncil'de 74 kez bahsedilir. Dünyanın her yerindeki vahşet doğada hasta hayvanlar tarafından bile kullanılan evrensel bir terapidir. Dünyanın eski şifacılarını incelerken, oruç tutmanın, Tabiat Ana'nın hastaları ve yaralıları iyileştirmesine yardım etme listesinin başında geldiğini görüyoruz.

Oruç hakkında açıklığa kavuşturulması gereken bir yanlış anlama var. Orucun hiçbir hastalık ve rahatsızlığın tedavisi olmadığı kesinlikle ve olumlu olarak belirtilmelidir. Orucun amacı, vücudun Vital Force'un kendi kendini iyileştirmesi, kendi kendini onarma ve kendi kendini yenileme fonksiyonlarını en iyi şekilde yerine getirmesini sağlamak için tam kapsamlı ve kapsamlı izin vermektir. İyileşme içsel bir biyolojik işlemdir.

Oruç, vücuda fizyolojik bir dinlenme sağlar ve vücudun kendini iyileştirmede %100 verimli hale gelmesini sağlar.

Uygun bakım altında veya işe yarar bilgilerle oruç tutmak, insan aklının şimdiye kadar tasarladığı sağlığı geri kazanmanın muhtemelen en hızlı ve en güvenli yoludur!

Kendimi tekrar etmem gerekse bile, oruç tutmanın hiçbir şeye çare olmadığı net ve olumlu bir şekilde belirtmek istiyorum. Oruç, vücudu, vücudun tüm Hayati Gücünün, vücut sefaletlerinin nedenlerini gidermek için kullanıldığı bir duruma sokar. Oruç, vücudun kendi kendine yardım etmesine yardımcı olur. Oruç ilmini bir ömür boyu araştırın, binlerce oruç tutan ve yöneten bizler, yemekten tamamen uzak durma döneminde vücudun kendisinin yapabileceği mucizeleri biliyoruz. Aşırı çalışmanın ve aşırı yüklenen iç organlara rehabilitasyon için bol dinlenme ve zaman verir. Yıllardır vücutta depolanmış zehirli zehirleri ve atıkları dışarı atmak için vücudun iç gücünü ve canlılığını artırır. yükseltir



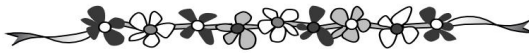
Hızlı bir günde. . . Rabbin sözlerini okuyacaksın. - Yeremya 36:6

Vital Force, en yüksek verimlilik noktasına. Böylece vücuttan baş ka hiç bir yolla atılamayan inorganik kimyasal birikimlerin, toksinlerin ve diğ er kirliliklerin yok edilmesini destekler.

Eski peygamberler, ruhsal aydınlanma ve Tanrı ile (İ lahi Güç) daha yakın temas için oruç tuttular. Orucun zihinsel melekeleri keskinleş tirdiğ ini ve keskinleş tirdiğ ini biliyoruz. Oruç, çiğ neme, sindirim, asimilasyon ve yiyeceklerin ortadan kaldırılması organlarını geliş tirir. İ nsan vücudunun kimyasal laboratuvarı olarak bilinen ve tipik olarak en çok suistimal edilen organ olan güçlü karaciğ er, sonunda oruç sırasında rehabilite etme ve daha fazla Hayati Güç kazanma ş ansına sahiptir. Böylece oruçtan sonra karaciğ er daha verimli çalış ır. Özellikle oruç sırasında ve sonrasında insanın sahip olduğ u tüm duysal güçler neş elenmekte ve normalden çok daha yüksek bir verimlilik düzeyine yükseltilmektedir.

Hiç bir süreç veya sağ lık tedavisi, oruç tutmak kadar güçlü sağ lığ ın restorasyonu için bu kadar çok göstergeyi yerine getirmedir. Bu, Tabiat Ana ve Tanrı'nın kendi temel sürecidir ve hemen hemen her durumda ilk gereksinimleridir. Oruçtan sonra dolaş ım daha iyi olur, yiyecekler daha iyi sindirilebilir ve dayanıklılık, dayanıklılık ve güç artar. Oruç tuttuktan sonra zihin daha uyanık ve mantığ a açık hale gelir ve mantıklı, doğ al, sağ lıklı bir yaş am tarzı yaş ar.

Oruçtan sonra zihin o kadar güçlenir ki, vücudun tüm kontrolünü ele geçirebilir. Tam bir efendi olur ve bir kiş i eski alış kanlıklarına geri dönmezse, vücudun bu hakimiyetini ömrünün sonuna kadar sürdürebilir. Oruç kiş iye güven verir. Oruç, kiş iye olumlu bir zihinsel tutum kazandırır. Oruç, baş ka hiç bir terapinin sunamayacağı bir zihnin dinginliğ i ve esenlik parıltısı sağ lar. Oruç, vücudu oluş turan milyonlarca hücrenin her birini yeniler, canlandırır ve arındırır. Oruç İ çsel Saflığ a Giden Kraliyet Yoludur!



Aktris Cloris Leachman, sağ lıkla parıldayan ateş li bir sağ lık takipçisidir. Sigara, kahve, alkol, ş eker ve etten nefret eder. Sağ lık sorunlarına çözümlerinden biri de oruç tutmaktır. "Oruç sadece harika. Pratik olarak her ş eyi tedavi edebilir. Bu bir mucize; Astım yıllarımı iyileş tirdi."



Doktor

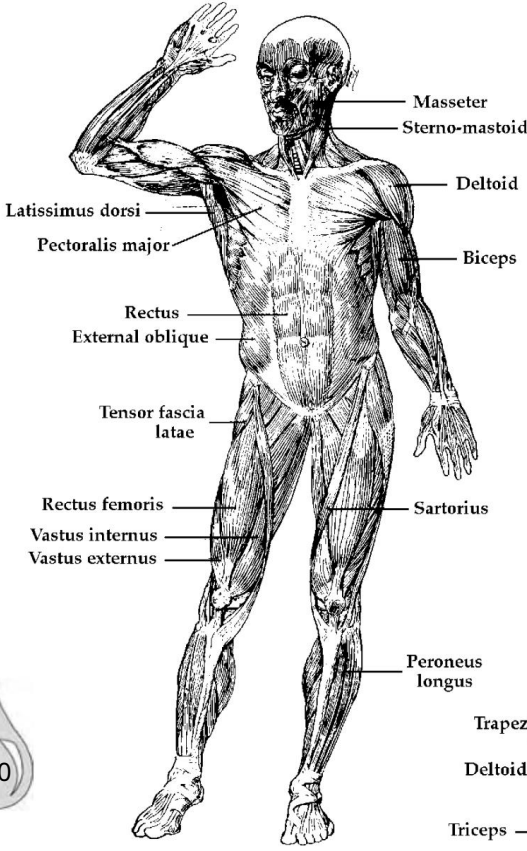
Doktor Egzersizi bu ifadeyi "Dinlenmek paslanmaktır!" yapar. Ve pas, çürüme ve yıkım anlamına gelir. Başka bir deyişle, iyi doktor bize faaliyetin yaşam olduğunu ve durgunluğun düğüm olduğunu söyler. İyi doktor ayrıca bize kaslarımızı kullanmazsak onları kaybedeceğimizi bildirir! Kasları sağlam, güçlü, dinç ve genç tutmak için sürekli olarak kullanılmaları gerekir. Aktivite hayatın kanunudur!

Eylem, refahın yasasıdır. Vücudun her hayati organının özel çalışması vardır ve performansı gelişimine, gücüne ve sağlığına bağlıdır.

Vücudu kullandığımızda dayanıklılık, güç ve canlılık oluşur. Tembelleştiğimizde ve kaslarımızı kullanmadığımızda çürüme ve yavaşlama gelir. Günlük egzersiz kan dolaşımını hızlandırır ve dengeler, ancak tembellikte kan serbestçe dolaşmaz ve kanda yaşam ve sağlıklı için çok önemli olan değişimler gerçekleşmez. Zayıf kas tonumuz var ve kaslar gevşek hale geliyor ve güçlü aktivite yapamıyor.

Egzersiz yapmayan kişilerin cilt tonu genellikle zayıftır. Egzersiz, vücudumuzun 96 milyon gözeneklerinde sağlıklı terlemeyi sağlar. Deri, tüm vücuttaki en büyük eliminasyon organıdır. Birisi vücudunuzu gomalak veya yaldızla kaplarsa ve böylece gözenekleri tıkarsa, birkaç dakika içinde düşsünüz. Egzersiz yaparak sağlıklı terlemeyi sağlarsınız. Serbestçe egzersiz yaptığınızda ve terlediğinizde kirler ve toksinler dışarı atılır - cildin doğal zehirleri yok etme işlevini yerine getirmesine izin verirsiniz. Her gün terleyecek kadar egzersiz yapmazsanız, gözeneklerin yapmadığı işleri diğer eliminasyon organlarına iki kat yük bindirir ve sağlıklı sorunlarıyla karşı karşıya kalırsınız.

Günlük 2 ila 4 millik tempolu yürüyüşümde kemiklerimi güçlü tutmaya yardımcı olan el ağırlıkları ile adım adım ilerlerken, kendime sık sık yüksek sesle, Sağlık, Güç, Gençlik, Canlılık, Sevinç, Barış ve Ebediyet için Kurtuluş diyorum! -Patricia Bragg



Vücut Kasları. Önden görünüş .

Önden görünüş

Mucize Kaslarınız

Vücutta 640'ın üzerinde kas vardır. Vücudun tüm fiziksel iş levleri kas aktivitesini içerir.

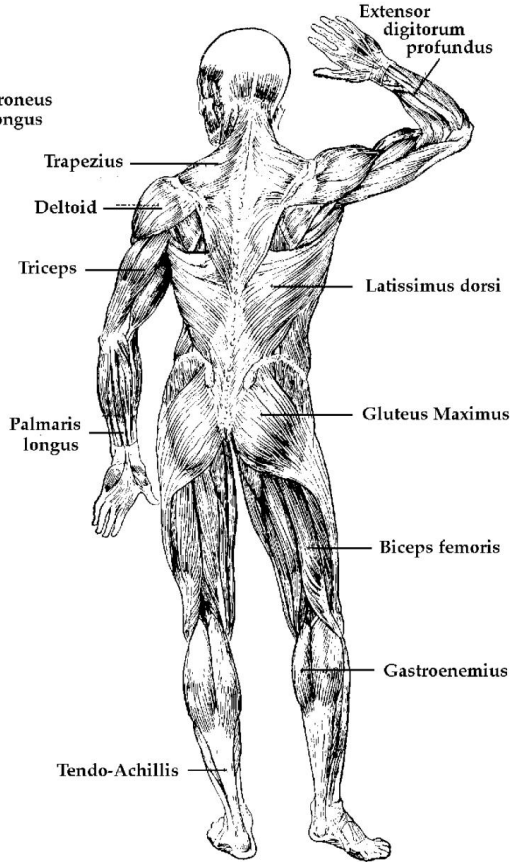
Bu iş levler, iskelet

hareketler, kalbin kasılması, bağ ırsakta ve çok daha fazlası. Bu faaliyetlerden üç farklı kas türü sorumludur: iskelet

hepsi aynı özelliklere sahip kaslar, kalp kasları ve düz kaslar.

bu
Ana
Kaslar

İ nsan
Göde



Vücut Kasları. Arka plan.

Arka plan

Egzersiz Kan Basıncını Normalleş tirmeye Yardımcı Olur

Egzersiz, kan basıncını normalleş tirmeye ve sağ lıklı bir nabız oluş turmaya yardımcı olur. Egzersiz bir pıhtılaş ma önleyicidir, yani kanın düzgün bir şekilde akmasını sağlar ve pıhtılaş maz (kalp krizine neden olabilen “trombüs” olarak adlandırılır).

İç israfı ortadan kaldırmaya çalış an her canlı, bunu kas hareketiyle yapar. Bağırsaklarınızın içinde peristalsis adı verilen ritmik, dalga benzeri bir harekete maruz kalan 3 kas tabakası vardır. İç ve dış kasların hareketsizlik yoluyla kas yerine gevş ek ve iş man olmasına izin verirsiniz ciddi bir durum ortaya çıkar. Kaslar tonlarını ve kasılma gücünü kaybederek bağırsak tıkanmasına neden olur. Karın kasları tahliye çabasında önemli bir rol oynar.

İç ve dış kaslar gevş ek, yumuş ak, hasta ve yağ ile sızdığı anda ne olur? Çalış mayı reddediyorlar ve ortadan kaldırılması gereken bağırsak atıklarını biriktiriyoruz. Bu, otointoksikasyona veya büyük miktarlarda toksik zehir oluş umuna neden olur. Yine, hareketsizlik birçok hastalığın önlenabilir nedenidir.



Oruç ve diyet, uzun süreli gençlik, sağ lık ve simetri mücadelenizde 2 müttefikinizdir. Yağ larla savaş mak söz konusu olduğ unda, diyet ve oruç tutmak ilk sırada gelir. Ama konu formda kalmak olduğ unda, en önemli şey egzersizdir! Bununla birlikte, hepsi birbirine yardımcı olur, çünkü düzenli egzersiz yaparak diyetinizde daha cömert olabilirsiniz ve belirli bir noktaya kadar fazladan yiyeceğiniz canlılığı artıracaktır.

İnsan makinesi egzersizi, açık hava etkinliklerini sever ve formda ve sağ lıklı olduğ unda en yüksek performansta çalışabilir. Tüm makinelerde olduğ u gibi akıllı kullanım ile iyileş ir. Hiçbir şey hareketsizlik ve pas gibi zayıf noktalara ihanet edemez.

Sağ Lık, Zindelik ve Uzun Ömür için Yürüyüş Egzersizin

pek çok şekline inanırım ama tereddüt etmeden size hızlı yürüyüş ün her yönden en iyi egzersiz olduğ unu söyleyeceğim. Tüm egzersiz biçimleri arasında yürümek, vücudun çoğ unu sağ lıklı harekete geçirir.



Sağ lığınızı güvence altına almak için: Egzersiz yapın, derin nefes alın, hafif yiyin, gençliği yaşayın, neşeyi geliştirin ve hayata ilgi gösterin. - William Loudon

Yürüyüş – Egzersizin Kralı

Yürürken, kendinizi sırtın küçük kısmından kavrayın ve tüm çerçevenizin her adıma nasıl tepki verdiğini hissedin. Neredeyse tüm kaslarınızın ritmik olarak nasıl çalıştığını dikkat edin. Başka hiçbir egzersiz bize aynı vücut uyumunu ve gelişmiş dolaşımı sağlamaz. Tempolu yürüyüş hemen hemen herkes için en iyi egzersizdir.

Yürüyüşünüz asla bilinçli olarak yapılmamalıdır. "Topuk ve ayak parmağı" işi yok. Belli bir saatte oraya gitmek yok. Eğlenceli ve doğalsın. Elbette kendini iyi taşıyacaksınız. Baş yükse, omurga ve göğüs yukarı kaldırılmış olarak doğalsın. Şekilde yürüyün. Kendinizi mutlu hissedeceksiniz, bu yüzden kendinizi gururla, dik, dik ve kollarınız (ekstra pompalarınız) sallayarak taşıyacaksınız.

Sağlıklı yürüyüş çölmeye ve günlük yürüyüşü tüm yıl boyunca, her türlü hava koşulunda sağlığını programınızda sabit bir öğe haline getirmeye yemin edin. Özgür ruhunla kendi adınla git. Doğanın dış dünyası sizi ilgilendirmiyorsa, zihnin iç dünyasına dönün. Yürüdükçe bedeninin bir önemi kalmaz ve hiç olmadığı kadar yakınlaşırsınız ve filozof olursunuz. Her biri kendi zevkine göre, ama bence bu golfte daha iyi! Hayatın bize öğreteceği o kadar çok şey var ki, diğer adamlardan daha az bir vuruşta bir topu deliğe sokmaya çalışarak büyük zaman parçalarını boşa harcamak üzücü. Ancak sonu aynı, kaslarınızın sağlıklı çalışması ve hızlanan kan dolaşımı, dengeli bir uyum ve mutluluk duygusuyla.

Bahçecilik, başka bir ödüllendirici egzersiz şeklidir. İyi bir fiziksel durumda kalmanıza yardımcı olmak için size açıkta yeterli egzersiz sağlanabilir. Ancak, çok az hareket varsa ve dik olmak yerine daha fazla eğildiğiniz için bahçevanlık kilo alımını engellemeyebilir. Bu nedenle ikisinden birini tercih ediyorum – sizin için en iyisi bu. Sağlıklı bahçenizde enerjinizi verimli bir şekilde harcayarak vicdanınızı tatmin edin, ardından sağlıklı tempolu bir yürüyüşle sırtınızdaki bükülmelerden kurtulun. Kişisel hayatımda, formda kalmak için bir jimnastik sistemini tempolu yürüyüş, ağırlık kaldırma, yüzme ve tenisle birleştiriyorum.



Tempolu yürüyüş fiziksel, zihinsel ve ruhsal mucizeler gerçekleştirir ve dolaşımı iyileştirir, kilo, tansiyon ve kolesterolün normalleşmesine yardımcı olur.

Karın Egzersizlerinin Önemi En önemli
egzersizlerin, kalçalardan koltuk altlarına kadar insan gövdesinin tüm kaslarını uyaran egzersizler olduğuna inanıyorum. Bunlar, tüm hayati organları yerinde tutan bağlayıcı kaslardır. Gövde kaslarınızı geliştirdiğinizde, iç kaslarınızı ve duruşunuzu da geliştirir olursunuz. Sırtınız, beliniz, göğsünüz ve karnınızın gücü ve esnekliği arttıkça akciğerleriniz, kalbiniz, mideniz, böbrekleriniz vb.

Kaburgalarınızın genişleyen kemeri ciğerlerinize serbest oyun sağlayacaktır. Elastik diyaframınız, kalbinizin daha güçlü bir şekilde pompalamasına izin verecektir. Lastik benzeri beliniz, esnek hareketinde böbrekleriniz uyaracak ve karaciğerinize masaj yapacaktır. Karın kaslarınız kontrollü dalgalanmalarla midenizi güçlendirecek ve destekleyecektir. Gövdenizin tüm bu güçlü, temiz gelişimi, evinizin sağlam duvarlarını teşvik edecek ve korumaya yardımcı olacak ve zamanın tahribatına direnmek için iç mekanı güçlendirecektir. Gövde egzersizi, hayati organlara yapılan bir masaj gibi davranır (sayfa 118). Tek başına bu nedenle bile, tüm vücut üzerinde hafife alınamayacak kadar olumlu bir etkiye sahiptir (web'deki Bragg egzersizi).

Ne kadar çok oruç tutarsanız, vücudunuzdan o kadar fazla zehir temizlersiniz. Vücudunuzun iç temizliği arttıkça kaslarınız daha fazla ton ve canlılığa sahip olacaktır. Bir oruçtan sonra eski tembel, tembel hislerin gittiğini göreceksiniz. Daha fazla egzersiz ve daha fazla fiziksel aktivite arzusu ile değil işitilir. Yeni bulunan enerji ile köpüreceksiniz.

Oruçluyseniz Egzersiz Yapılmalı mı?

Bu, yalnızca daha hızlı olanların cevaplayabileceği bir sorudur. Oruç sırasında fiziksel aktivite için bir eğilim yoksa, egzersiz yapmamalısınız. Oruç size fizyolojik bir dinlenme sağlıyor ve - fiziksel aktivite için muazzam, ezici bir dürtü yoksa - mümkün olduğunca dinlenmelisiniz. Vücudunuz tüm Hayati Gücünü içsel arınma için kullanıyor. Ancak 7 ila 10 günlük bir oruç sırasında biraz esneme veya yürümeye ihtiyacınız olduğunı hissederseniz, elbette bu dürtüye yanıt verin. Oruçlar arasında ve günlük yaşam programınızda, hayatınızın her gününün bir kısmını açık havada egzersiz yaparak geçirmeniz gerekir.

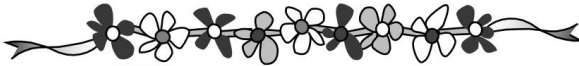


Oruçlarınız arasında güçlü dolaş ımı teş vik etmelisiniz, çünkü yavaş dolaş ım vücuttaki sağ lıksız rahatsızlık, ağ rı ve sefaletin ana nedenlerinden biridir. Lütfen 138, 140 ve 218. sayfaları tekrar okuyun ve takip edin.

İ nsanlar egzersiz yapmadı ğ ında, atıkları hücrelerden uzaklaş tırmak ve onları eliminasyon organlarına geri taş ımak için yeterli kan dolaş ımı olmadığı ı için ayak bilekleri ve bacakları sıklıkla ş iş er. Egzersiz yapmamak için hiç bir mazeret olmamalıdır çünkü fiziksel durumunuz ne olursa olsun, bazı egzersizlerin hayatınızın bir parç ası olması hayati derecede önemlidir. Günlük egzersiz, hastalıkları ve erken yaş lanmayı önler. Bir dayanıklılık ve direnç fonu oluş turur. Güçlü bir kalp ve zengin bir kan dolaş ımı oluş turmaya yardımcı olur, vücudu istila edebilecek zararlı mikroplara saldırmak ve onları yenmek için beyaz ve kırmızı zerreciklerin uygun dengesini sağ lar.

Egzersiz, sakın ve sakın bir zihnin korunmasına yardımcı olur. Temiz havada 3 ila 5 millik bir yürüyüş , herhangi bir sağ lıksız duygusal rahatsızlığı yatış tırmaya yardımcı olacaktır. Egzersiz, kendinize olan güveninizi artırmaya yardımcı olacaktır, çünkü geliş miş zihinsel ve fiziksel yeteneklerin tatmin edici bilgisinden daha iyi bir yol yoktur. Egzersiz size olumlu bir tutum verir. İ rade gücünü gelişt irir ve daha pürüzsüz, mutlu bir yaş am için kiş isel verimliliği teş vik eden fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal benliği inizde mutlak ustalık kazanmanıza yardımcı olur.

Egzersiz, kiş inin kendine verebilece ğ i en büyük sağ lık toni ğ idir! Oruç programınıza ve egzersiz rejiminize uyarak, ı ş ıltılı, görkemli bir yaş am hissine kavuş acaksınız. Daha iyi hissedecek ve daha iyi göreüneceksiniz! Vücudun fiziksel aktivite arzusunu tatmin etmek, mucizevi bir yaş lanmasızlık ve genç lik hissi yaratır.



Beden ve Zihin Birlikte Çalış ır

Zihinde meydana gelen her ş ey bedeni etkiler ve bunun tersi de geçerlidir. Akıl ve beden birbirinden bağ ımsız düş ünülemez. İ kisi senkronize olmadığı ında, hem duygusal hem de fiziksel stres patlayabilir.

- Tıbbın Babası Hipokrat



Demir Pompalayan Yaş ıılar (86 ila 96 yaş arası) ABD Hükümeti
Araş tırmasında Üç lü Kas Gücü WASHINGTON, Boston'da yaş lanan

huzurevinde yaş ayanlar "demir pompalamayı" inceleyen önemli bir
çalış mada , yaş lı halterciler kas güçlerini üç e ve dört katına mı çıkıyor?
Mümkün mü? Çoğ u insan bundan ş üphe ederdi! Ancak yaş lanma
konusundaki hükümet uzmanları, bu ş aş ırtıcı dönüm noktası çalış masının
sonuçları sayesinde bu soruları büyük bir "evet" ile yanıtladı! web sitesini
ziyaret edin: www.jcaaa.org/liftingweights.htm 86-96 yaş ları arasındaki
bir grup çelimsiz Boston huzurevi sakinini halterciye dönüş türdüler ve kas

gücündeki yaş a bağ lı düş üş leri tersine çevirmek için asla

çok geç olmadığı nı gösterdiler. Grup, Boston'daki Tufts Üniversitesi'nde
en iyi Tarım Departmanının İ nsan Beslenmesi Araş tırma Merkezi
tarafından yürütölen bir çalış mada yüksek yoğ unluklu bir ağ ırlık
antrenmanı rejimine katıldı. Araş tırmanın direktörü, kendini iş ine adanmış
bir araş tırmacı olan Dr. Maria A. Fiatarone, "Yüksek yoğ unluklu bir
ağ ırlık antrenmanı programı, 96 yaş ına kadar olan zayıf erkek ve
kadınlarda kas gücünde çarpıcı artış lar sağ layabilir " dedi.



Paul C. Bragg ve Genç Arkadaş ı Roy White Paul ve Roy, sağ lıklı
ve formda kalmak için haftada 3 kez aş amalı ağ ırlık antrenmanı yaptılar.
Bilim adamları, daha fazla esneklik, enerji ve genç dayanıklılığ ı koruyarak
ağ ırlık antrenmanının her yaş için mucizeler yarattığı nı kanıtladı!

8 Haftada İ nanılmaz Sağ lık ve Fitness Sonuç ları

"Deneklerimizin ileri yaş ları, aş ırılı hareketsiz alış kanlıkları, çoklu kronik hastalıkları, fonksiyonel yetersizlikleri ve beslenme yetersizlikleri ış ığı nda kuvvet antrenmanına olumlu yanıt dikkat çekiciydi. Yaş lı halterciler, sekiz hafta gibi kısa bir sürede kas güçlerini üç kattan dört kata kadar artırdı." Fiatarone, programın sonunda birçoğ unun yıllardır olduğ undan daha güçlü olduğ unu söyledi!

Fiatarone ve ortakları, bu tür yakından denetlenen bir ağ ırlık kaldırma programının, sağ lık durumu zayıf insanlar arasında bile güvenli olduğ unu vurguladılar. Örneğ in 10 katılımcının yaş ortalaması 90'dı. Altısında koroner kalp hastalığı vardı; yedisinde artrit vardı; altısında osteoporozdan kaynaklanan kemik kırıkları vardı; dördünde yüksek tansiyon vardı; ve hepsi yıllardır fiziksel olarak hareketsizdi. Yine de, ağ ırlık antrenman programından ciddi bir tıbbi sorun çıkmadı, sadece olumlu sağ lık sonuçları ortaya çıktı!

Çalış ma Fitness'ın Sağ lığı İ yileş tirdiğ ini Gösteriyor

Hastalardan birkaç ı hafif kas ve eklem ağ rıları bildirdi, ancak 10 kiş iden 9'u programı tamamladı. Boston'daki 712 yataklı uzun süreli bakım tesisinden seç ilen çalış ma katılımcıları, haftada 3 kez çalış tı. Ağ ırlık kaldırma makinesinde her bacakla 3 set 8 tekrar yaptılar . Ağ ırlıklar , sekiz haftalık programın sonunda baş langıçta yaklaşık 10 pound'dan yaklaşık 40 pound'a kademeli olarak artırıldı .

Fiatarone, çalış manın ABD nüfusunun artan bir oranını temsil eden yaş lıların sağ lık ve zindeliğ ini iyileş tirmek için bazı önemli sonuçlar taş ıdığ ını söyledi. Kas gücü ve boyutundaki azalma, erken yaş lanmanın daha öngörülebilir özelliklerinden biridir.

Ortalama bir yetiş kinde kas gücü , yaş am boyunca % 30 ila % 50 oranında azalır. Yaş lanma konusunda uzmanlar, düş üş ün yaş lanmanın kaç ınılmaz bir sonucu mu yoksa esas olarak hareketsiz bir yaş am tarzı ve diğ er kontrol edilebilir faktörlerin sonucu mu olduğ unu bilmiyorlar.



Beden ruhun evidir. Yıkılmaması için evimize bakmamız gerekmez mi? - Philo, İ skenderiyeli filozof



Egzersiz Sizi
Genç, Daha
Güçlü ve Daha
Sağlıklı Tutar!

187

Paul C. Bragg Haftada 3 Defa Ağırılık
Kaldırıyor Kas atrofisi ve kas güçsüzlüğü yaşlılarda,
özellikle de zayıf yaşlılarda sadece kozmetik problemler
değildir. Araştırmacılar kas zayıflığını, Amerikan yaşlı
popülasyonunda önemli bir hareketsizlik ve düm nedeni
olan tekrarlayan düşmelerle ilişkilendirdi. Bu,
şüphesiz irticı tıbbi maliyetlerde yılda milyonlarca dolar ile sonuçlanır



Önceki çalışmalar, ağır antrenmanının yaşla ilgili kas
zayıflığını tersine çevirmede yardımcı olabileceğini öne sürmüştü.
Dr. Fiatarone, doktorların birden fazla sağlık sorunu olan zayıf
yaşlılar için halter önermek konusunda isteksiz olduklarını
söyledi. Bu yeni hükümet araştırması fikirlerini değiştirebilir
olabilir. Ayrıca bu çalışmada, genel sağlığı korumak için 640 kasi
mümkün olduğunca aktif ve formda tutmanın büyük önemini
göstermektedir.

Doğ a Ana

Seni de Seiyor

Güzelliğ inin tadını çıkar

Yükselen meş enin
dallarına bakmama

izin ver Ve bil ki, yavaş
ve iyi büyümüş .

Ver bana, günümün
kargaş ası
arasında Sonsuz
tepelerin dinginliğ ini.



Durup bir
çiçeğ e bakıp bir gülü
koklayayım -

Tanrı'nın imzası, bir
arkadaş ımla sohbet
etmek, güzel bir

kitaptan birkaç satır okumak için. hafızam.

Sinirlerimin
gerginliğ ini kır
Ş arkı söyleyen akarsuların ve
hafif yağ murların
yatış tırıcı müziğ iyle
içinde yaş ayan

doktor

Doctor Rest, Yüce Canlılığı kazanmanıza yardımcı olmak için her zaman emrinizde olan baş ka bir uzmandır. "Dinlenmek" kelimesinin sözlükte en yanlış anlaş ılan kelime oldu ğ una inanıyorum. Bazı insanların dinlenme fikri, alkol, kahve, ç ay veya meş rubat gibi güçlü bir uyarıcıyı oturup bir fincan iç mektir. Bu, özellikle çalış anlar için modern kahve molasında belirgindir. Dinlenme benim için dinlenmek, aktiviteden kurtulmak, sessizlik ve huzur demektir. Gönül ve ruh huzuru demektir. Endiş e ve endiş e duymadan dinlenmek demektir. Kendini yenilemek demektir. Dinlenmeniz tüm sinir sisteminizi ve tüm vücudunuzu yenilemelidir.

Bir bacağı ı diğ erinin üzerine atarak oturmak anlamına gelmez. Bacak bacak üstüne atarak oturdu ğ unuzda, ayaklarınızı kanla besleyen ana atardamara muazzam bir yük bindiriyorsunuz. Ayrıca sinir enerjisini de kesmiş olursunuz. Yani bir bacağı nızı diğ erinin üzerine atmış halde otursanız, dinlenmemiş olursunuz - kalbe muazzam bir iş yükü vermiş olursunuz! Otururken bacak bacak üstüne atmayın - iki aya ğ ınızı da yerde tutun (daha fazla neden için sayfa 201).

Düzgün bir ş ekilde dinlenmek ve hareketsiz kalmak için kan dolaş ımınızı engelleyebilecek kısıtlayıcı giysiler giymemeniz de önemlidir. Ayakkabıların çok mu dar? Yakan mı? Senin ş apkan? Kemerin mi? Sütyeniniz ve iç ç amaş ırlarınız mı?* Çoraplarınız mı? Eğ er öyleyse, oturdu ğ unuzda veya yattı ğ ınızda gerçekten dinlenmiyorsunuz demektir. En iyi dinlenme, bol ya da daha iyisi varken az giysiler giydi ğ inizde sağ lanır. Giydi ğ iniz tüm giysiler ve ayakkabılar rahat bir ş ekilde bol olmalı ve asla bağ lamamalıdır!



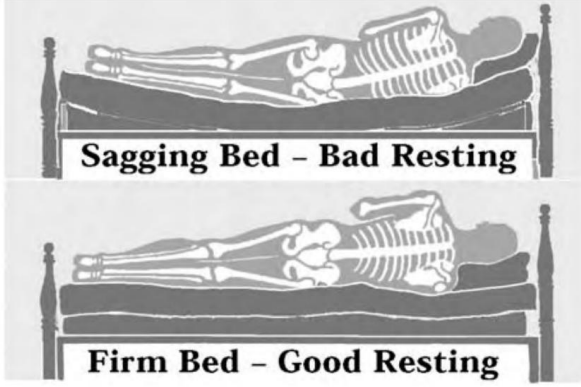
Dinlenmenin ve gevş emenin büyüsunü ve uykunun yenileyici gücünü öğ renmeme yardım et.

Tüm yaratılış taki hiçbir ş ey dinginlik kadar Tanrı'ya benzemez. - Meister Eckhart

* Sydney Singer'ın meme kanseri ve sütyen araş tırmaları üzerine yazdı ğ ı Dressed To Kill'i okuyun.



YATAKINIZI KONTROL EDİN



Neden Dinleniriz?

İnsanların sık sık “Mola vermeliyim” dediğini duyarsınız. Ancak dinlenmek için oturduklarında, parmaklarını bir masaya ya da sıraya gergin bir şekilde vururlar ya da kıvranmaya ve huzursuzca hareket etmeye devam ederler. Dinlenme sanatı edinilmeli ve üzerinde yoğunlaşılmalıdır. Dinlenmenin en iyi yollarından biri sert bir yatakta ya da kanepede çıplak ya da mümkün olduğu kadar az bol kıyafetle uzanmaktır. Dinlenmenin bir baş ka güzel yolu da güneş lenmek çünkü kasları ve sinirleri gevşetecek bir şey varsa o da güneş in yatış tırıcı nazik ışınlarıdır. Zihninizi kaygı, endişe ve duygusal sorunlardan temizlemeyi ve kasların ve sinirlerin gevşemesine izin vermeyi öğrenmelisiniz. Sonra kalp hareketi yavaşlar - özellikle yavaş, derin nefes aldığınız anda.

Bu, derin bir rahatlama ve tam, huzurlu bir dinlenme getirecektir.

Bir baş ka dinlenme şekli de kısa bir şekerlemedir. Bu şekerlemeyi yaparken kaslarınızın tamamen gevşemesini sağlamalısınız. Zihninizi kaslarınızı ve sinirlerinizi kontrol eder, bu nedenle dinlenirken vücudunuza tam olarak hakim olmalısınız. Usta Öğretmen, Öğrencileri yorgun ve bitkin olduklarında, “Gelin ve Dinlenin” dedi. Üstün, onları Kudüs’ün gürültüsünün olduğu işlek caddelerine yönlendirmedi.

Uyku sorunları için melatonin, kalsiyum, magnezyum, kediotu kapakları ve özlü, 5-HTP triptofan (bir amino asit), Bragg Sirke içeceği, kediotu ve Sleepytime bitki çaylarını deneyin.



Ortalama bir insan 75 yıllık ömrünün 23 yılını uykuda geçirir.

Onları sinagoga bile götürmedi, doğ anın geniş açık alanlarının sessizliğ ine, mavi gökyüzünün altına aldı. Burada yorgun bedenlerinin her organını yeniden inşa edebilir, gevş etebilir ve canlandırabilir ve yorgun zihinlerini canlandırabilir, tazeleyebilir ve canlandırabilirler. Mavi gökyüzünün altında temiz, temiz havada, dinlenmek, dinlenmek, yeniden ş arj etmek ve değ erli Yaş amsal Gücünüzü yenilemek için en iyi yer - güç gücünüz.

Uyku en büyük canlandırıcıdır, ancak çok az insan uzun, huzurlu ve ferahlatıcı bir gece uykusu ç eker. Çoğ u insan alış kanlık olarak uyarıcı kullanır: tütün, uyuş turucu, kahve, ç ay, alkol, ş eker, çikolata ve kolalı içecekler. Bütün bunlar yorgun sinirleri kamçılıyor, bu yüzden bu uyarıcıları kullanan kiş iler asla tam bir dinlenme ve rahatlama yaş ayamıyorlar ç ünkü sinirleri her zaman heyecanlı bir "aç ık" durumda!

Dinlenme ve Uyku Kazanılmalı

Çoğ u insan dinlenme hakkını kazanamaz. Dinlenme, fiziksel ve zihinsel aktivite ile kazanılması gereken bir ş eydir, ç ünkü bunlar el ele gider. Pek çok insan yardım istemek için bana geldi, bana onların ne kadar zavallı uyuyanlar olduğ unu ve bütün gece nasıl yuvarlanıp savrulduklarını anlattı. Bugün milyonlarca insan uykuyu uyarmak için düzenli olarak bir tür ilaç alıyor - ama bu gerçek uyku değ il. Hiç kimse uyuş turucudan huzurlu bir uyku ç ekemez! Kendinizi bilinçsiz hale getirebilirsiniz, ancak kendinizi huzurlu, normal, sağ lıklı ve tatmin edici bir uykuya sokamazsınız.



Toksinlerle dolu bir vücut, tüm sinirler için sürekli bir tahriş edicidir. Tahriş olmuş sinirlerle iyi bir gece uykusu almak nasıl mümkün olabilir? Oruç la ilgili uzun yıllara dayanan deneyimimde, insanların oruç tutarken uyarıcılarını attıklarında, derin ve dinlendirici bir uykucu olduklarını gördüm. Vücudunuzu arındırdıkça daha fazla rahatlayabileceğ inizi fark edeceksiniz. Ş ekerlemelerin tadını çıkarabilecek ve ş arj edici bir gece uykusunun faydalarından yararlanabileceksiniz. Dinlenme önemlidir! Mukaddes Kitap bize Tanrı'nın insan için her hafta bir dinlenme günü atadığ ını söyler, bu da süper sağ lığ ın korunmasında önemli bir faktördür. Yoğ un günlerimizin yanı sıra aktivitelerimize eğ lenceyi de eklemeliyiz. Hepimiz, "Çalış mak ve oyun oynamamak Jack'i sıkıcı bir çocuk yapar" ş ekindeki bilge sözü duymuş uz



Rab yorgun olanlara güç verir. - İ ş aya 40:29

Hayattan Zevk Alınır – Telaş lı ve Koş uş turma Değ il

Bugün “Fare Yarış ı” olarak adlandırılan ç ilgin, rekabetçi bir dünyada yaş ıyoruz. Bu köpek yiyiyor, bu yüzden muazzam baskılar, gerilimler, stresler ve gerginlikler oluş turuyoruz. Pek çok insanın tütün, uyuş turucu, kahve, alkol ve diğ er uyarıcılara yönelmesinin nedeninin bu olduğ una inanıyorum. İ ş dünyasında sadece rekabet değ il, statüyü koruma arzusu da var. İ nsanlar her zaman birbirlerini etkilemeye ve bir imaj yaratmaya çalış ırlar. Böylece sahte bir görüntü oluş ur ve sahte bir görüntüyü canlandırmak için muazzam miktarda enerji gerekir! Kadınlara, gri saç ların kendilerini yaş lı göstediğ i ve saç larını boyamaya kâde olarak zaman ve para harcadıkları söylenir. Sürekli olarak Smith'lere, en son modalara vb. ayak uydurmaya çalış ırlar ve baş kalarının onları sınırlarının âdesine zorlamasına izin verirler. Bunların hepsi stres ve enerji alıyor!

Amerika'nın 15 milyondan fazla kronik alkolik ve milyonlarca uyuş turucu bağımlısı yaratmasına ş aş mamalı. Hayatın yaş anması ve zevk alınması gerektiğ ini tamamen unuttuk mu? Rahat yaş amak, modern toplumumuzda çok az insanın keyif aldığı bir ş eydir. Hayat acele ve daha aceleci. Nereye acele ediyoruz? Neresi? Bu telaş lı çağ da – belki hastane ya da mezarlık.

Planlayın, planlayın ve takip edin, böylece günleriniz dinlenme, eğ lence, egzersiz ve iyi bir gece uykusu için zaman ayırın. Midenizi ve sinir sisteminizi aş ırı yüklerseniz iyi bir gece uykusu çekemezsiniz. Eğ er 2-3 mil hızlı yürüyüş , bahçe iş leri vb. gibi açık havada yoğ un egzersiz yaparsanız, vücudunuz iyi bir gece uykusuna sahip olacaktır . Vücudunuzu sağ lıklı yiyecekler ve saf su ile beslemek de çok önemlidir. Bol temiz hava, sessiz ve hafif güneş ış ığı almasına izin verin. Dengeli bir egzersiz ve dinlenme programı yapın. Bırakın Doğ a Ana gerisini halletsin. Kendinize iyi, safkan bir yarış atıymış sınız gibi davranın ve ödülleri kazanacağ ından emin olun, siz de öyle olacaksınız! “Doğ aya Dönüş ” insanlarına alay etmek ve gülmek çok kolay , ama Doğ a Ana'ya inanan bizler her zaman son gülen biz olacağ ız.

Bu üç retileri bilmek, gerçek yaş am ve sağ lık anlamına gelecektir. – Atasözleri 4:22

Mizah sağ lıklıdır - kan dolaş ımını iyileş tirir, bağı ş ıklık sistemini güç lendirir ve stresi azaltmaya yardımcı olur. – Dr. Joel Goodman, Laffirmations'ın Yazarı

Tabiat Ana En İyisinin Ne Olduğ unu Bilir!

Bu kitabın baskın önerilerinden biri, Doğ a Ana'ya ve onun doğ al yaş am biç imine kademeli olarak geri dönülmesidir. Yemekte, giyimde, dinlenmede, uykuda ve yaş am alış kanlıklarındaki sadelikte, Doğ a Ana'ya sizi neredeyse onunla bir yapan bir yakınlığ a ulaş maya çalış ın. Güzel bir ç am ağ acında kendilerini ifade eden saf güçlerin sizde de ifade edildiğ ini hissettiğ inizde, sağ lıklı bir ideale doğ ru büyük bir adım atmış olursunuz.

Tabiat Ana'nın yaş amanızı istediğ i gibi yaş amaya baş layın. Sizi ve sizin mutlu, büyüyen ş eylerin bir parç ası olduğ unuzu iddia ettiğ ini hissetmeye çalış ın. Kendinizi onun ellerine bırakın ve sizinle birlikte yoluna devam etmesine izin verin. Dumanlı, hava kirli ve mikroplu ş ehirlere bırakın. Tepenin ve ç ayırın sessiz güzelliğ inde kendi genç liğ inizi yeniden alevlendireceksiniz. Eğ er genç leş ecekseniz, yapabileceğ inize ve Tabiat Ana'nın size yardım etmeye istekli olduğ una inanarak baş layın. Herhangi bir insani veya ilahi aracıdan daha iyi, o sizin köt ü kullanılmış makinenizi çalış tırabilir ve eğ er elindeyken bozulursa, bunun nedeni gerç ekten yararlılığ ının sona ermesidir. Ş ehriñ tutsağ ıysanız, gerç ek dinlenme, huzur ve dinginliğ i gerç ekten bulabileceğ iniz kırlara veya deniz kıyısına çıkmayı bir amaç haline getirin.

Sevgi dolu bir ş ekilde, Patricia ve ben bu noktaları vurgulamaya çalış tık. İ lk olarak, kendinizden daha yüksek bir sağ lık ve mutluluk standardı talep etmelisiniz. Vücudunuz yeni canlılık ve enerji geliş tirmek için dinlenme dönemlerini geç irmedikçe daha yüksek sağ lık elde edemezsiniz. İ kincisi, bedeninizi, sizin gç etiminiz ve kontrolünüz altındaki bir makine gibi görmelisiniz. Her makinenin dinlenme süreleri olmalıdır. Aksi takdirde, ç ok fazla sũrtũnme yaratacaksınız. Amerikalıların yoğ un yaş amlarında yaptıkları budur, ç ok fazla sinir tahriş i yaratırlar. Üç üncüsü, artan yıllar ile, Doğ a Ana'ya daha yakın ve daha yakından ç ekilmelisiniz. Heyecan ve aş ırı uyarılma aramayı bırakmalısınız; bunun yerine, huzurlu bir yaş am arayın. Sadelik ve saflık içinde yaş aarak daha fazla huzur, neş e ve sevgi ile dolacaksınız.

Bir aptal tavsiyeye ihtiyacı olmadığ ını düş ũnür, ama bilge bir adam baş kalarını dinler ve sonra karar verir.

– Atasözleri 12:15

Sinir Gerginliğ i sağ liğ inızı onlarca ş ekilde mahvedebilir, üretkenliğ inizi azaltabilir ve hatta ömrünüzü kısaltabilir. – Dr. E. Jacobson, Rahatlamalısınız

Rahatlayın ve Hayatınızın Keyfini Çıkarın – Suç Değ il

Sağ lık, hava, güneş ve tam dinlenme sizin için çalış sın. Sakin ve berrak bir göle ve güvenle, kendinizi Doğ a Ana'nın ellerine bırakın. Bırakın makinenizi çalış tırsın, acılarınızı iyileş tirsın, hastalık ve sıkıntılarda sizi rahatlatırsın. O zaman, faydalı ve mutlu bir yaş am sürdüğ ünüzde, bırakın o sizi eve çağ ırsın. Doğ a Ana'yı partneriniz yapın ve - dinlenirken, gevş erken ve yeni enerjiyi yeniden yaratırken - sevgi dolu eli omzunuzda her zaman orada olacaktır. Öyleyse Doğ a Ana'nın çocuğ u olun. Sofistike heyecanlar aramayın, neş enizi ve eğ lencenizi rahatlatma, okuma, eğ lence, arkadaş lar, egzersiz ve basit, gerç ekç i ve Doğ a Ana ile bir olan diğ er uğ raş larda bulun. Ödülleriniz çok olacak - yenilenmiş sağ lık, ruh dinginliğ i ve bize cömertç e keyfini çıkarmamız için bahş ettiğ i harika dış mekanların yeni bir farkındalığ ı dahil.

Amerika'da rahatlamak veya rahat bir hayat yaş amak isteyen kiş iye tepeden bakmaya eğ ilimliyiz - bunlara tembel denir. Görünüş e göre sürekli bir ş eyler yapmalıyız. Konuş mak, müzik dinlemek, televizyon izlemek vb. ile meş gul olmalıyız. Partilere, filmlere, spor etkinliklerine ve her türlü programa katılmalıyız. Sürekli olarak bedenlerimizi ve zihinlerimizi zorluyoruz ve yönlendiriyoruz. Pek çok insanın duygusal sorunları olmasına ş aşı mamalı. Psikiyatristler ve psikologlar çok çalış ıyor. Amerikalılar acele etme ve çok meş gul olma eğ ilimindedir. Lütfen rahatlamaktan ve telaş lı koş u bandından çıkmaktan utanmayın. Bazen hiç bir ş ey yapmamak eğ lencelidir, sağ lıklı ve gereklidir - deneyin.

Kullanmanız gereken kas hücrelerinde bulunan doğ al, yerleş ik bir sakinleş tiriciniz var. Sakinleş tirici almayı ve yine de rahatlatma konusunda yetenekli olmayı beklemeyin. Barbitüratlar ve gerç ek rahatlatma yatak arkadaş ı değ ildir! Birkaç ay boyunca doğ al sakinleş tiriciye ihtiyaç duyan ve oruç tuttuktan sonra onları atabilen insanlar tanıyorum.



Nezaket, sevgi ve Doğ a Ana'nın dokunduğ u bir gün ne kadar güzel olabilir.

Ççekler için güneş ne ise, insanlık için gülümsemeler odur. – Joseph Addison

Aş k aileleri birbirine bağ layan çimentodur ama onları mutlu eden dostluktur. – William Hazlitt

Bazı Gevş eme Teknikleri

Uyumak için kendinizi rahatlatmak için odayı karartın ve TV veya radyoyu kapatın. Ardından, duyuşal uyarımı en aza indirmek için, vücudunuza dokunmadan eller aş ağı bakacak şekilde sırt üstü yatın. Ellerinizi, avuç içi aş ağı, yatakta dinlendirin. Bacaklarınız, ayaklar yaklaş ık bir ayak ayrı olacak şekilde uzatılmalıdır. Baş ınız, hangisi daha rahatsa, küçük bir yastığ a veya doğ rudan yatağ a dayayabilir. İlk baş ta gözlerinizin açık kalmasına izin verin, bir noktaya değ il, doğ rudan önünüzdeki bir alana bakın - yani karşı duvar veya tavana, yukarı veya aş ağı veya iki tarafa değ il.

Göz hareketleri durduktan sonra göz kapaklarının yanıp sönmeye hareketleri bir süre daha devam edebilir.

Bunlar göz kaslarının gevş emesini engellemez. Düş ünmeye her zaman göz hareketleri eş lik eder. Göz kapaklarınızı ve göz kaslarınızı gevş eterek düş ünme süreclerinizi yavaş latırsınız ve gözlerin ve vücudun diğer bölümlerinin gevş emesinin sonucu doğ al, sessiz ve onarıcı bir uykudur. Uykusuzluk çekiyorsanız, uyumadan hemen önce veya uykuya dalmak için kitap okumak yardımcı olmaz çünkü muhtemelen göz kaslarınız zaten aş ırı yorgundur.



Okumak onları daha çok yoracak, göz kaslarının gerginliğini artıracak ve kesintisiz, kaçınılmaz olarak uykuya yol açacak olan gevş eme sürecine müdahale edecektir.

Kesintilerden Kaçının

Kusursuz hareketsiz yatarken tüm küçük kas rahatsızlıklarını göz ardı edin ve tüm kaslarınızın kesintisiz olarak gevş emesine izin verin. Kesinlikle gerekli olmadıkça herhangi bir kasınızı germeyin veya hareket ettirmeyin. Bir kol veya bacağ ın hareketleri veya pozisyonunuzdaki bir değ iş iklik, tüm gevş eme sürecini kesintiye uğ ratır ve belirli bir dereceye kadar gevş emeye ulaş mış olan kaslar, daha sonra iş leme yeniden baş lamalıdır. Gergin olan kaslar rahatsız edici olabilir, ancak onları hareket ettirirseniz sadece rahatsızlık. Rahatlamalarına izin verin ve sıkıntı 10 ila 15 dakika içinde kaybolacaktır. Gevş emiş bir kas, rahat bir kastır ve eğ er verimli bir şekilde gevş erseniz, kendinizi rahat hissedeceksiniz.

Sağlıklı Ses Uyku için İpuçları

- Kafein (kahve, çay, kolalı içecekler, çikolatada bulunur) ve nikotin (tüm tütün ürünlerinde bulunur) gibi uyarıcılardan kaçınin ve kullanmayın.
- Uyumanıza "yardımcı" olması için alkol içmeyin, normal uyku düzenini bozar.
- Düzenli egzersiz yapın. Nazik güneş ışığı alın. Egzersizi yatmadan 2 ila 3 saat önce bitirin. Yoga ve esneme, zihni ve bedeni sakinleştirir.
- Düzenli, rahatlatıcı uyku rutini oluşturun. Örneğin, rahatlamayı deneyin. aromaterapi sıcak banyo veya duş.
- Yatağınızı rahatlatıcı uykuya ilişkin kilendirin – onu çalışmak veya TV izlemek için kullanmayın. Uyku alanını sessiz ve karanlık tutun.
- Uykusuzluk çekiyorsanız, sorun düzelene kadar şekerleme yapmayın.

Oruç Uykusuzluğunun Yok Edilmesine Yardımcı

Olur Günde 15 dakikayı dinlenmeye ayırmaya istekli olanlar, oruç programıyla Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını sadakatle takip ederlerse uykusuzluk alışkanlığından kurtulmayı öğrenebilirler. Uykusuzluk genellikle gevşeme tekniklerine 10 gün içinde yanıt verir.

O zaman tatlı, güzel uyku her gece senin olacak. Her yeni muhteşem sabaha, sağlıklı, yeni doğmuş bir bebek kadar parlak ve taze zorluklarla uyanacaksınız!

Gevşeme pratiğinde, yeni başlayanlar bana birçok kez sırt üstü yatıp o pozisyonda uyuyamayacaklarını söylediler. Birkaç yüz kişinin eğitimi gözlemlerken, bu ifadenin doğruluğunu henüz kanıtlayamadım. Eğer inancınız buysa, boş verin, çünkü bu fikir zihninize ne kadar derinden yerleşmiş olursa olsun, onun yanlış olduğunu kanıtlayabileceksiniz.

İşte te duyduğum bazı yaygın şikayetler: "Her zaman sağ tarafıma yatmak zorundayım." "Ben her zaman karnımda uyurum." "Uyurken kıvrılmalıyım." "Pozisyonumu sık sık değiştirmek zorundayım." "Gündüz uyursam geceleri uyuyamam." "Elimi karnıma koymuş olmalıyım." "Yattığımda uyuyabiliyorum ama gece 2 ya da 3 gibi uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum." "Saat 5'e kadar uyuyorum ama sonra sabah 7'de kalkana kadar tamamen uyanığım ve sonra öğleden sonra 2'de yoruluyorum."

Oruç programınız tam bir dinlenme, rahatlama ve sağlıklı, tatlı bir uyku sağlamanıza yardımcı olacak. Toksinler sinirlerinize ve kaslarınıza baskı yapar. Oruç tutmak bu baskıları serbest bırakır ve vücudunuzun rahatlamasını ve dinlenmesini sağlar.

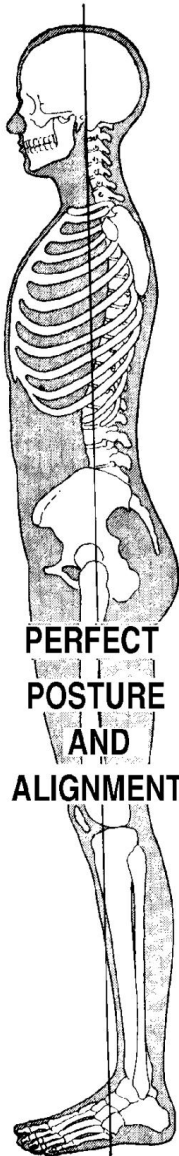
Kaliteli uyku, önemli bir güçlü sağlık aracıdır.

Oruç Doğal Ana ve Tanrı'nın Mucizesidir - temizler, yeniler ve gençleştirir!

Doktor

Neden yer çekimine direnmeye vurgu yapılmalıdır? Bunu açıklamak çok kolay. Geçmişte, kaslarınız yeterince güçlü olduğu sürece, birçok noktası ve bölümü olan iskeletinizi uygun dengede ve gerginlikten veya rahatsızlıktan uzak tutuyorlardı. Belki şimdi kaslarınız yer çekimi ile olan savaşını kaybediyor. Belki erken yaşlandınız,

ağırlaşıyorsunuz veya hareketsizlik kaslarınızı ağır ya neden olacak kadar zayıflattı ve duruş bozukluğuna neden olan rahatsız edici bir denge durumu.



Bu tür sarkmalar sırtınızın bağlarını gerer ve sırt ağrısına vb. neden olur.

Gereksiz şekilde gerilmiş olan bağlar ağırlıdır. Ligamentler sadece eklemler için durma görevi görür ve ağırlı olmadan zorla gerdirilemezler. Sırtınızdaki bağlar gerilerek rahatsız edildiğinde, kaslarınızın yer çekiminin etkisiyle belinizdeki sarkmaya karşı koymaya çalışması doğaldır.

Kaslarınız görevlerini yerine getiremeyecek kadar zayıf olduğu anda, hızla tükenirler ve yorgunluğun korkunç ızdırabına kapılırlar, bu da sırtınızı daha da rahatsız eder. Belirtilerinizi kontrol edin! Gerilmiş bağlardan omurga boyunca derin bir ağrı ve acı hissediyor musunuz? Sırt ve omuz kaslarınız ağırlı ve yorgun mu? Sırt ağrınız temelde zayıf kaslardan mı kaynaklanıyor?

Eğer öyleyse, o zayıf kasları uygun egzersizle güçlendirmek gibi, onu rahatlatmak için mantıklı bir şey yapmanın zamanı geldi.

Duruşunuz Sağ Liğnizi İyileştirebilir veya Bozabilir.

Ayna Duruş Testini Yapın

Aynada kendine bak. Omuzlarınız çöküyor mu? Sırt üstü yuvarlak mı? Göbeğin var mı? gerizekalı mısın Şimdi sırtının ağrımasına hakkı olmasının nedenlerini görebiliyor musunuz? Bükülme, çökme, bağ - germe kuvveti yerçekiminin bedelini ödledi. Ancak Şu anda zayıf kaslar ve kötü duruş nedeniyle sırt ağrısı çekiyor olsanız bile, umutsuzluğa kapılmayın. Bu duruş egzersizi ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı ile sırt konforunu geri kazanabilirsiniz.

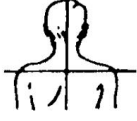
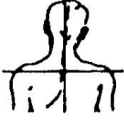
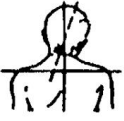
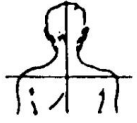


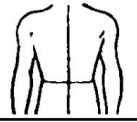
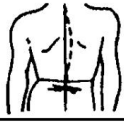

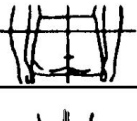


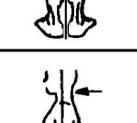
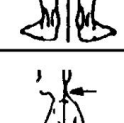

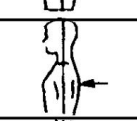
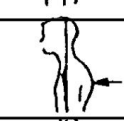
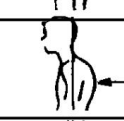
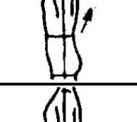
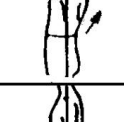
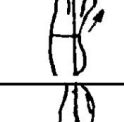
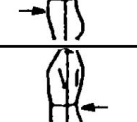
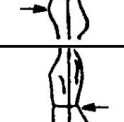
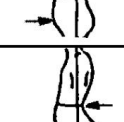
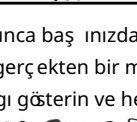
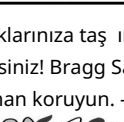
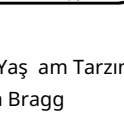
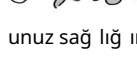
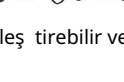
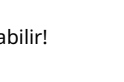
Sık sık sırt ağrısının, iki ayağı üzerinde dik durma ve genellikle rahatsız ayakkabılar giyerek yürüme ayrıcalığı için ödemek zorunda olduğuna ceza olduğuna söylenir.

Her bebek içgüdüsel olarak kendi ayakları üzerinde durup yürümek için mücadele eder. Onun eğilmesine gerek yok. Çoğu zaman yalnız bırakılsa ve asla talimat verilmese bile bu iki ayaklı yürüyüşü deneyecektir. Bir insanın bu şekilde ayakta durması ve yürütmesi doğaldır. Bu ilginç, çünkü ayakta ve yürüyüş saatlerinin tamamını iki ayak üzerinde geçiren hayvanlar yok, goriller veya Şempanzeler bile yok. Bu maymunlar hareket etmelerine yardımcı olmak için ellerini ve kollarını kullanırlar. Dünyanın en güçlü gorili, kısa bir süre için dik yürüyen meşgul bir insanı takip edemezdi. Bunun nedeni, insanların dik yürütmesi ve hayvanların olmamasıdır.

Bragg Duruş Egzersizi Anında Gençlik Verir

Bir aynanın önünde ayağa kalkın, ayaklar birbirinden 8 inç uzakta, omurgayı gerin. Kalçaları sıkın ve karın kaslarını içeri çekin, göğüs kafesini yukarı kaldırın, göğüsünü dışarı çıkarın, omuzları geriye alın ve hafifçe çenenizi yukarı kaldırın. Vücudunuzu düz bir şekilde hizalayın (burun çekül düz bir şekilde göbek deliğine kadar), ellerinizi iki yana bırakın ve duruşunuzu normalleştirme için kollarınızı sallayın. Bu duruş egzersizini her gün yapın ve mucizevi değişimler olacak! Sağlıklı ve gençlik için dik durmak için kaslarınızı yeniden eğitiyor ve güçlendiriyorsunuz. Düşük ünlüde, değerli makinelerinizi de sıkıştırdığınızı unutmayın. Bu duruş egzersizi, üstün sağlık, zindelik ve uzun ömür için oturmak, ayakta durmak ve uzun yürümek için çerçevenizi yeniden eğitecek!

NEREDE DURUYORSUN?

	MÜKEMMEL	ADİ L	YOKSUL
KAFA			
OMUZLAR			
OMURGA			
KALÇALAR			
AYAK Bİ LEKLERİ			
BOYUN			
ÜST SIRT			
GÖVDE			
ABDOMEN			
ALT GERİ			

Duruş unuz sizi yaş am boyunca baş ınızdan ayaklarınıza taş ır.

Bu sizin insan aracınız ve siz gerçekten bir mucizesiniz! Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş ayarak onu besleyin, saygı gösterin ve her zaman koruyun. -Patricia Bragg



Unutmayın - Duruş unuz sağ liğ ınızı iyileş tirebilir veya bozabilir!

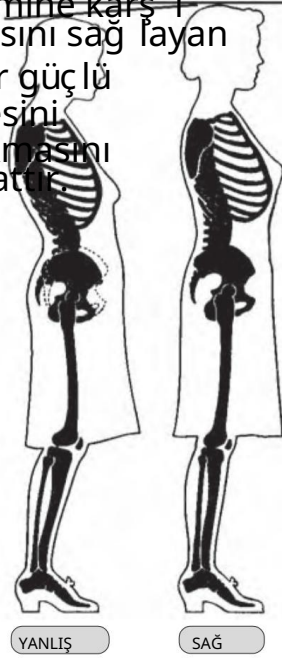
İyi Duruş Sağ Lık İçin Önemlidir İnsan

omurgaları, kasların yer çekimine karşı koymasını ve sırtlarını dik tutmasını sağlayan doğru kıvrımlara sahiptir. Kaslar güçlü olduğu ve bu kıvrımların dengesini koruyabildiği, sırt ve omuz sarkmasını engelleyebildiği sürece sırt rahat.

Kaslar çok zayıf olduğu anda sırt sarkar, bağlar gerilir ve bu da sırt ağrılarına neden olur.

Kendini sağlıklı bir durumda tutmak birçok faktörü içerir: doğru doğ al beslenme, dinlenme, egzersiz, uyku, oruç, duygu ve zihin kontrolü ve son olarak ama en az değil, iyi duruş. Bir vücut düzgün bir şekilde besleniyor ve bakılıyorsa, iyi bir duruş sorun değildir.

Vücut temel ihtiyaçlardan yoksun olduğu anda, genellikle kötü duruş ortaya çıkar. Kötü alışkanlıklar edinildikten sonra, kişi her gün sadık bir şekilde düzeltici egzersizler ve iyi duruş alışkanlıkları uygulamalıdır.

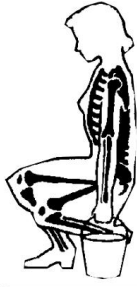


Güç, Sağ Lık ve Gençlik İçin

Oturma, Ayakta Kalma ve Yürüme Yürürken,

bacakların göğsün ortasına bağlı olduğu düşünülmalıdır. Bu, uzun, geniş, zarif, yaylı adımlar sağlar çünkü kişi bu salıncak ve yay ile doğru bir şekilde yürüdüğünde otomatik olarak enerji üretir. Alışkanlıklar bizi ya yapar ya da kırar ve iyi duruş alışkanlıkları zarif, güçlü bedenler yapar. Dal büküldüğü gibi, ağaç da eğilir.

Oturma pozisyonundayken, omurganın gerildiğini ve sandalyeye iyice yaslandığını görün. Omuzlarınızı arkaya koyun ve göğsünüzü mideden yukarı ve yukarı kaldırın, başınızı yüksekte ve asla ileri doğru hareket etmeyin. Her iki ayağınızın da yerde olduğundan emin olun ve asla bacak bacak üstüne atarak oturmayın! Dizlerin altından dizlerin altındaki kaslara ve ayaklarda bulunan tüm sinirlere besleyici kan taşıyan en büyük iki atardamar bulunur.



Kaldırmanın doğ ru yolu



Kaldırmanın yanlış yolu



Otmak için yanlış yolu!

Bacak
bacak
üstüne atmayın!

Bacak bacak üstüne attığınız anda hemen kan akış ını neredeyse bir damlaya indirirsiniz. Bacak ve diz kasları beslenmediğ inde ve iyi bir dolaş ıma sahip olmadığ ında, ekstremitelerde kan durgunlaş ır ve bu da varisli damarlara veya kılcal damarların kırılmasına neden olabilir.

Bacak bacak üstüne atmayı alış kanlık haline getirmiş 40 yaş üstü insanların ayak bileklerine bakın, kırık damarlar ve kılcal damarlar göreceksiniz. Kaslar ve ayaklar kanlarını tam olarak alamadığ ında, ayaklar zayıflar ve zayıf kan dolaş ımı baş lar. Soğ uk ayaklar bacak bacak üstüne atanlara iş kence eder.

Tanınmış bir kalp uzmanına bir keresinde "İ nsanların çoğ u ne zaman kalp krizi geçirir?" diye soruldu. Kalp uzmanı, "Bir kerede bir bacaklarını diğ erinin üzerine atarak sessizce oturuyorlar" diye yanıtladı. Böylece, oturduğ unuzda iki ayağ ınızı da yere dik olarak koymanız ve asla bacak bacak üstüne atmamanız gerektiğ ini görebilirsiniz. Bacak bacak üstüne atmayı alış kanlık haline getiren kiş ilerin ayaklarında her zaman otururken bacak bacak üstüne atmayanlara göre daha fazla asit kristali depolanır. Bacak bacak üstüne atmak, insanın en köt ü duruş alış kanlıklarından biridir! Kalç aları, omurgayı ve baş ın dengesini bozar ve kronik sırt ağ rısının en sinsi nedenlerinden biri haline gelebilir. Her türlü köt ü duruş , özellikle boyun ve belde olmak üzere tüm vücutta dayanılmaz ağ rılara neden olabilir.

Sağ lığ ınız için en faydalı olan çok basit bir alış kanlık, ayakta durmak, yürümek ve dik oturmak ve asla bacak bacak üstüne atarak oturmamaktır! İ yi duruş , abartılı sağ lıksız bir pozisyon gerektirmez. Omurganızı esnetmeniz ve dik durmanız yeterlidir - bu da vücudunuzun tüm makine dairesinin çalış masına ve sizi daha sağ lıklı tutmasına olanak tanır! İ yi duruş u koruduğ unuzda, vücudunuz kısa sürede daha tonda ve sağ lıklı hale gelir.

“Oruç la Tedavi Edilemeyen Hastalık, Baş ka Bir Ş eyle Tedavi Edilemez” – Alman Atasözü

Ünlü bir Avrupa oruç kliniğ inin müdürü olan Dr. Nikolayev, yukarıdaki bu eski, bilge Alman atasözünü sık sık aktarır. Oruç , bedeninin, zihninin ve ruhun mucizevi temizleme ve iyileş tirme güç lerinin kendilerini göstermesine izin verir.

Yılda birkaç kez 10-15 gün aralıklarla oruç tutan Dr. Nikolayev , “ Genellikle sağ lık ve manevi nedenlerle oruç tutuyorum . Ayrıca bilimsel bir deney için birkaç kez oruç tuttum. Oruç tuttuğ umda her zaman mükemmel hissediyorum. Her zaman mutlu bir fırsat ve iyi bir dinlenme.”

Dr. Nikolayev, diğ er tüm tedavi biç imleri baş arısız olduğ unda hastalarının oruç tutmaya yanıt verdiğ ini keş fetti. Hastalar kronik olarak hastaydı ve gelecekleri hakkında umutsuz hissediyorlardı! Çoğ u bir daha asla çalış mayacaktı. Ünlü doktor Allan Cott, MD Fasting, The Ultimate Diet adlı kitabında , oruç tutarak tedavi edilenlerin %75'inin o kadar dikkat çekici bir ş ekilde geli ş tiğ ini ve daha genç , daha mutlu ve aktif bir hayata devam edebildiklerini kaydetti!

202

Ş imdi dur ve düş ün! Yaratıcımız size dünyanın en mucizevi makinesini sundu – kendi bedeninizi! Bu inanılmaz fabrikanın kendine ait kesintisiz motoru (kalp), kendi yakıt doldurma sistemi (sindirim sistemi), kendi filtreleme sistemi (bđbrekler), kendi düş ünen bilgisayar (beyin ve sinir sistemi), kendi sıcaklık kontrolleri (ter bezleri), vb. Gerç ekten de bu mucizevi yaratılış , kendini yeniden üretme gücüne bile sahiptir!

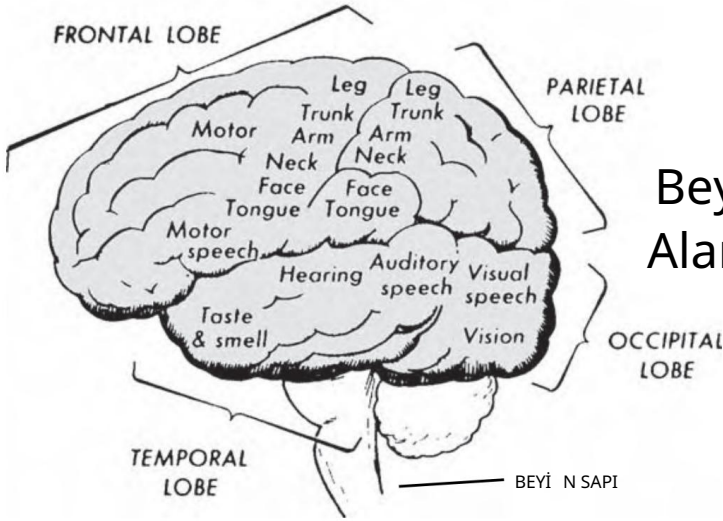
“Gıdaları sindirme iş inden kurtulan oruç , iyileş meyi kolaylaşt ırırken vücudun toksinlerden kurtulmasını sağ lar. Düzenli olarak oruç tutmak, organlarınızın dinlenmesini sağ lar ve daha uzun ve sağ lıklı bir yaş am için yaş lanma sürecini tersine çevirmeye yardımcı olur.”

– James Balch, MD, Prescription for Nutritional Healing “Bragg kitapları benim sağ lıklı yola dönüş ümümdü.”

Christian Century dergisi, okuyucularına, aydınlanmış kiş isel çıkarılardan ve sağ lığ ı iyileş tirmek ve vücudu daha canlı ve güzel kılmak amacıyla oruç tutmalarını tavsiye etti. Dergi, “Acele edin, ç ünkü bu sizin için iyidir” diye ısrar etti; vücudu kendi kendine canlı tutmak için bir “egzersiz” olabilir. Bu süreç , benliğ i Yaradan'a ve kendimize karşı daha duyarlı olmak için özgür kılar.”

Oruç tutmanın, Tanrı ile yürüyüş ümüzün normal bir parçası olduğ u, Rab İ sa tarafından verilmiş kabul edilir. Rabbin Dııasını hemen ardından ş öyle dedi: “Ayrıca oruç tuttuğ unuz zaman Mıatta 6:16

Doktor



Beyin Alanlar

Eski bir Alman atasözü vardır: "Alle gute dinge sind drei" veya "Bütün güzel şeyler üçtür." Hristiyanlar olarak bizler, üçleme ile temsil edilen bir Tanrı'ya taparız - Baba, Oğul ve Kutsal Ruh. İnsan da bir üçlünden müteşekkildir. Ruh, her birimizi benzersiz kılan ilk insan, ego, birey, kişiliktir. Akıl, ruhun veya ilk insanın ifade edildiği ikinci insandır; ruhun tek ifade aracı.

Beden üçüncü insandır, fiziksel, görünür kısımdır; zihnin ifade ettiği araçlar; aynı zamanda onun tek aracı ve çevreyle tek temas biçimidir.

Bu üçü birdir, tıpkı Tanrılığın (İlahi Kuvvet) bir olması gibi, her biri insan denen bu mucizenin bir parçasını oluşturur.

Sağlıklı Zihin Alışkanlıkları Sağlığı ve Uzun Ömrü Destekler Uyan

ve de ki - Bugün günlük yaşamımda daha mutlu, daha sağlıklı ve daha akıllı olacağım! Ben hayatımın kaptanıyım ve onu %100 sağlıklı bir yaşam tarzıyla yönlendireceğim! Gerçek - Mutlu insanlar daha genç görünür, daha sağlıklıdır ve daha uzun yaşar! -Patricia Bragg

Bedeniniz Kıymetli Evinizdir – Koruyun Beden birç ok üyeden

oluş ur, ancak tek bedendir. Üyelerden biri acı çekerse, diğ erleri de aynı acıyı çeker. Bedenin bir bütün olduğ unu, bđünemeyeceğ ini ve birbirine yakın gruplanmış ve birbiriyle iliş kili organlar, dokular ve hücrelerden oluş an bir topluluktan oluş tuğ unu kabul ediyoruz; her biri ayrı bir birimdir, ancak hiçbiri bütünden ayrı olarak var olamayacak kadar yakından iliş kilidir. Kamuoyu çok uzun süredir bu çeş itli organları ilgisiz veya gevş ek bir ş ekilde iliş kili birimler olarak gördü. Çoğ u insan, bđünmez bütünün bir parç ası acı çekerse, geri kalanın da acı çektiğ ini fark etmeden, her birine az ya da çok bireysel olarak davranmaya meyillidir.

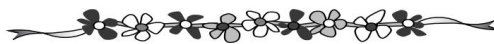
Beden, çok çeş itli iş levlerin tek bir bütün iç inde yaratılmış en harika mucize örneğ idir ve her zaman bir birim olarak ele alınmalıdır. Bir kısım için iyi olan, herkes için iyidir; kâü olan tüm parç alar için kâüdür. Ayak parmağ ı kangrenden etkilenirse, tüm vücut bundan muzdarip olmaz mı? Sadece insana verilen acı değ il, ç ürüyen maddenin emilimi de tüm vücut tarafından halledilmelidir - iş tahsızlık, baş ağ rısı, mide bulantısı, ateş ve titreme - yine de ayak parmağ ı en önemli ş eydir. sadece etkilenen üye görülebilir. Oruç biliminde, ruh, zihin ve beden dahil tüm insanla ilgileniyoruz!

Doğ ru Düş ünme Sağ lık İ ç in Önemlidir Hayat Kitabı
Mukaddes Kitapta, Süleymanın Meselleri 23:7 ş öyle der:

"Çünkü insan kalbinde nasıl düş ünürse, o da öyledir."

Hasta bir insan sürekli iyileş emeyeceğ ine kendini inandırıdığ ında, yaş adığ ı olumsuzlukların ve sıkıntıların onu mezara kadar götüreceğ i neredeyse kesinleş ir.

Et aptaldır! Bu açıklamayı asla unutmanızı istemiyoruz. Bu yüzden tekrar tekrar kullanıyoruz. Zihin, bilgisayarınız, gerç ekten tüm makyajınızdaki kontrol faktördür. Et kendi kendine düş ünemez çünkü tüm düş ünmeyi yalnızca zihin yapar. Bu yüzden Pozitif Düş ünmeyi geli ş tirmelisiniz.



Aş ırı olan her ş eye Doğ a karş ı çıkar.
– Tıbbın Babası Hipokrat

Zihniniz Vücudunuzu Kontrol Etmeli!

Zihin demir gibi bir iradeye sahip olmalı ve her zaman bedene hakim olmalıdır. Bu günden itibaren, düş üncelerin yerine nasıl geçileceğini öğrenin. “Enerjimi kaybediyorum çünkü yaş landıkça enerji kaybetmeye baş lıyorsunuz” gibi olumsuz düş ünceler (sayfa 144) zihninize girdiğinde, onun yerine “Yaş hiçbir şey ekilde enerjimi etkileyemez” diyen olumlu düş üncelerle değ iş tirin. Yaş toksik değ ildir! Ben yaş sızım!” Akıl ete ne söylerse söylesin, bedenın tam olarak buna inanacağını ve ona göre hareket edeceğini daima aklınızda tutun.

Zihniniz etı etkiler. Zihninizin bedeniniz için karar vermesine izin vermelisiniz, çünkü bedeniniz zihninize hükmederse, sefalet ve kâdellik dolu bir hayatla karşı karşıya kalırsınız!

Uyuş turucu Bağ ımlının Zihnini Kontrol Eder!

“Uyuş turucu bağ ımlısı” bedenın zihni yönetmesinin en uç örneğ idir! Bu yüzden dünya uyuş turucu bağ ımlılarıyla dolup taş ıyor. Bedenın uyuş turucuya olan âlemi, zihni, bedeni arzuladığını uyuş turucularla tatmin edebilmesi için, para karş ılığ ında bedene ş iddet suçları iş lemesini emretmeye zorluyor. Bu yüzden dünya uyuş turucu bağ ımlıları tarafından delik deş ik edilmiş bir suç haline geliyor.

Kötü alış kanlıklarımızın çoğ unu sırf zihinlerimiz bedenlerimiz tarafından esir edildiğ i için sürdürüyoruz. Bu aynı zamanda alkol, kahve, nikotin ve diğ er uyarıcılar için de geçerlidir. Beden, “Yiyin, için ve mutlu olun, yarın deceğ iz” ş eklindeki sahte felsefeyle yönetir . Yarın ömüyorsun ama bu yanlış felsefeyle yaş amaya devam edersen 5, 10, 20 yıl sonra ailene, arkadaş larına ve kendine, sana her gün eziyet edecek hasta, erken yaş lanmış bir bedenle yük olursun!

Her zaman, kötü yaş am alış kanlıklarınız tarafından cezalandırıldığını unutmayın. Onlar için değ il , onlar tarafından ! Bu, Tabiat Ana'nın Ebedi Yasasıdır. Hastalıklar, ağ rılar, ağ rılar ve fiziksel ıstıraplar, kiş isel olarak sizin sorumlu olduğ unuz hastalıklardır. Bedeninize karş ı suçları iş lediniz, çünkü Allah vergisi aklınızı ve aklınızı bedeninizle aklınızla yönetmek ve doğ a kanunlarına göre yaş amak için kullanmadınız.

Yeni Harvard Çalış ması, zihin ve beden sağ lığ ında zihin/beden bağ lantılarının güçlü önemini gösterdi. Meditasyon, dua, gevş eme terapisi, yoga, diyet ve pozitif düş ünce ile zihni geliştirmek inanılmaz geliş meler getirdi. – Harvard www.med.harvard.edu



Sağlıklı Bir Vücutta Sağlıklı Bir Zihin

Sağlıklı ininiz ve uzun yaşama amla sizin aklınızın ne alakası var?

Erkeklerin ve kadınların çoğunun fark ettiği indenden çok daha fazlası! Düşüncelerinizi güçlü mknatıslar, kullanılma biçimlerine göre çekme veya itme yeteneğine sahip varlıklar olarak düşünün. İnsanların çoğunluğu zihinsel olarak olumlu ya da olumsuz tarafa yaslanır. Olumlu ama yapıcıdır ve başarı ve olumlu kazanımlar için geçerliken, yaşama olumsuz yanı yıkıcıdır, boşluğa ve başarısızlığa yol açar. Olumlu, sağlıklı bir zihinsel tutum geliş tirmenin bizim avantajımıza olduğu aşırıdır.

Sabırla, ısrarla ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşayarak bu başarılabılır.

Vücudunuzdaki her hücrede tepki veren birçok olumsuz ve yıkıcı düşünce biçimi vardır. En güçlü korku ve çocuğu endişe - depresyon, endişe, endişe, kıskançlık, kötü niyet, kıskançlık, öfke, kızgınlık, intikam ve kendine acıma ile birlikte. Tüm bu olumsuz düşünceler, bedene ve zihne gerginlik getirerek enerji israfına, enerji kaybına ve vücudun yavaş ya da hızlı zehirlenmesine neden olur. Öfke, yoğun korku ve çok çok şiddetlidir ve sistemi hızla sarhoş eder. Endişe ve diğer yıkıcı duygular daha yavaş hareket eder, ancak sonunda aynı yıkıcı etkiye sahiptir. Öfke ve yoğun korku, sindirim eylemini durdurur, böbrekleri ve kalın bağırsağı altüst eder, tüm vücutta altüst oluşlara (ishal veya kabızlık, baş ağrıları, ağrılar, ateş vb.) neden olur.

Korku, endişe ve diğer yıkıcı düşünce alışkanlıkları zihni karıştırır! En iyi avantajınızı elde etmek için kristal berraklığında bir zihne ihtiyaç vardır, bu da sağlıklı ve sağlıklı kararlar vermenizi sağlar. Duygusal olarak bulutlu bir zihin genellikle akılsız ve sağlıklı kararlar verir ve hiçbir şekilde olumlu sonuçlara ulaşamayabilir!

Olumlu sağlıklı zihinsel güçler veya ifadeler nelerdir? Tüm sistemin sıkışmasına neden olan yıkıcı alışkanlıkların aksine, iç huzuru ve iç rahatlamayı sağlayanlardır. Bu çok saniye, zihninizin vücudunuzu ele geçirmesine izin verin.

Konuşmadan önce daima kendinize sorun - İyi mi? Nazik mi? Bu gerekli mi?

Zihniniz Sizi Sağ Lığ a Yönlendirsin!

Zihninizde, olmak istediğ iniz kiş inin bir görüntüsünü oluş turun. Ş imdi, Tabiat Ana'nın 9 Doktoru yardımcılarınız olarak, kendinizi tam olarak istediğ iniz gibi yapabilirsiniz! Olumlu düş ünmenin gücüne inanın! Düş ünçe ikamesi yapın. Asla olumsuz bir düş üncenin zihninizi ele geç irmesine izin vermeyin. Bu ş ekilde, kendi yaş am modelinizi belirlersiniz ve zihninizi sağ lıklı, yapıcı düş üncelerden oluş an bir güç merkezi haline getirirsiniz. Zihninizi o kadar kuvvetlendirin ki, zayıf, korkak akraba veya arkadaş larınız size orucun aç lık olduğ unu ve sağ lık programınızdan sadece zarar gelebileceğ ini söylerse. . . Bir ö rdeğ in sırtından akan su gibi, sözlerinin aklınızdan kaymasına izin verebilirsiniz. Bu bilgisiz, korkak insanlara acımalısın ç ünkü birçoğ unun acı ç ektiğ ini ve zamanından ç ok ö nce erkenden mezara gittiğ ini göreceksin.

Zihin – Ruh – Beden Mucizesi Oruçla Ö düllendirilir: • Her

oruç tuttuğ unuzda zihniniz daha güçlü, daha pozitif ve huzurlu olur. • Her oruç tuttuğ unuzda korku, endiş e ve diğ er olumsuz duyguları ortadan kaldırmaya devam edeceksiniz.

- Oruç ruhen size yardımcı olur. Bu nedenle İ sa, takipç ileri ve diğ er manevi liderler daha hızlıydı. • Oruç ruhu, zihni ve bedeni yükseltir. Hayatta daha büyük hangi mucize ö dülleri arzulanabilirsiniz?

Oruç tutarak, her zaman olmak istediğ iniz kiş iyi yaratabilirsiniz. Yani, sadece hayatın sunabileceğ i en iyiyi sadakatle takip edip ararsanız yapabilirsiniz!

Sadece beden ve zihin uyum iç inde olduğ unda uygun ruhsal geliş im iç in fırsat olacaktır; Manevi insanın ö nce geldiğ ini, zihinsel olanın ikinci olduğ unu ve fiziksel olanın üç üncü olduğ unu asla unutmayın. Ancak ikinci ve üç üncü yönler uyum iç inde olduğ unda, dengeli bir ruhsal yaş am olabilir!



Günlük Söylenecek On Küç ük, İ ki Harfli Hareket Sözü:
Olacaksa bana kalmış !

İ çsel Manevi Uyum Önemlidir Maneviyat,

genel olarak düş ünülenden çok daha fazla insanın geri kalanının uygun uyumuna bağlıdır. Hepimiz beden, zihin ve ruh arasındaki ilişkiyi anlayarak içsel uyum yaratma gücüne sahibiz.

Yapıcı bir yaş am felsefesi geliş tirerek arzularınıza ulaş manıza yardımcı olması için zihninizi kullanın. Sağ lık hakkında yapıcı düş ünün. Sağ lıklı yaş amın gereklerini ve kurallarını bilin ve buna uygun yaş amak ve sürdürmek için azminizi, aklınızı ve iradenizi kullanın. Ruh, zihin ve beden sağ lığ ı sizin olacak.

Kendinizi gerçekten dengeli, sağ lıklı bir yaş am üç lüsü yapmak için Tanrı ve Doğ a Ana ile el ele verin.

Oruç ve Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı sizi bu dünyada çok az kiş inin deneyimleyebileceğ i gerçek yaş amın doruklarına götürebilir. Zihninizin bu anda vücudunuzun kontrolünü ele geçirmesine izin verin. Sizin için yeni kapılar açılacak. İş ıkta yaş ayacaksınız. İş ık hayattır, bu yüzden bugün ve sonsuza dek iyi ve sağ lıklı bir yaş amın iş ığ ının parlaklığı na izin verin!

Beni Yavaş lat Tanrım

Beni yavaş lat Tanrım ve beni sevginle doldur.

Aklımın sessizliğ iyle kalbimin çarpmasını kolaylaş tır.

Sonsuz zamanın vizyonu aceleci adımlarımı sessize al.

Ver bana, günün karmaş asının ortasında,
sonsuz tepelerin sakinliğ i.

Hafızamda yaş ayan ş arkı akış larının rahatlatıcı müziğ i ile
sinirlerimin ve kaslarımın gerginliğ ini kırın.

Sesli uykunun sihirli, yenileyici gücünü bilmeme yardım et.

Bir çiçeğ e bakmak için bir çiçeğ e bakmayı, bir arkadaş la sohbet
etmeyi, bir kpeğ i okş amayı, iyi bir kitaptan birkaç satır
okuma sanatını öğ ret bana.

Beni yavaş lat Tanrım ve daha büyük kaderimin yıldızlarına
doğ ru büyüyebilmem için köklerimi hayatın kalıcı
değ erlerinin toprağ ına göndermem için bana ilham ver.

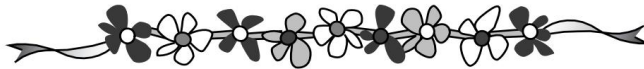
Orucun Manevi Yönleri

70 yılı aşkın süredir oruç tutmanın mucizevi faydalarına inanan biri olarak, bilim adamlarının son yıllarda gelişen ilginin artmasını görmek sevindirici. Sağlıklı uzmanları, oruç tutmayı, Tabiat Ana'nın hastalıkları iyileştirmek ve önlemek için birincil yöntemi olarak yeniden keşfetmekle kalmadı, aynı zamanda orucun ruhsal gelişimdeki önemine dair bir yeniden uyanış da var.

Bu kitapta özetlendiği gibi kendi düzenli oruç programım, uzun yaşamamın ana nedenlerinden biri! Dünyayı daha sağlıklı hale getirmeye yardımcı olmak için dünya çapındaki sağlıklı yardımımızın meyvelerini görmekten mutluluk duyuyorum. Yüzyıla yaklaşırken beden, zihin ve ruh olarak uyanık ve yaşlanmayan biriyim. Web'e bakın: walford.com ve ucla.edu

20. yüzyılın ilk üç çeyreğinde dünyanın daha karmaşık, kaotik ve sağlıksız hale geldiğini gördüm. Çoğu insan kendini yabancılaşmış, kaybolmuş ve kafası karışmış hissediyor. Çoğu insan, yoğun kişisel ve iş yaşamlarında beden, zihin ve ruhta istikrar arar.

Derin bir sıkıntı anında, doğa iç güdülerimiz bizi Doğa Ana'nın Doğal Yasalarının temellerine geri götürür. Bu dönüş genellikle zor öğrenilen derslerden elde edilen bilgilerle yapılır. Bedeni, zihni ve ruhu arındırmanın ve iyileştirmenin bir yolu olarak oruç tutmak, hayvanlarda, bebeklerde ve birçok kültürde iç güdüseldir. Şimdi bu basit, doğa yöntemin gücünü öğrenmeye başlıyoruz. Oruç tutmanın manevi ve fiziksel faydalarını gösteren daha fazla kitap ve makale ortaya çıkıyor.



Oruçla ruhumu alçalttım. – Mezmur 69:10

Ruhsal durumunuz fiziksel durumunuzu üretir. – Efesliler 4:1

Kötülük ve kötülük bağlarını gevşetmek, ağır yükleri kaldırmak, mazlumları özgür bırakmak ve her boyunduruğu kırmak için seçtiğin oruç bu değil mi? – İsa 58:6

Oruç Zihinsel ve Fiziksel Farkındalık Verir Beden

oruç la kendini temizleyip iyileş tirdikçe, daha keskin zihinsel konsantrasyon ve daha net ruhsal algı geliş ir. Unutmayın, beyin zihnin fiziksel enstrümanıdır. Mukus ve toksik atıklar beyin hücrelerinden atılırken, zihninizdeki endiş eler ve hayal kırıklıkları da gider. Özgür ve net hale gelir. O zaman akıllıca ve mantıklı düş ünebilirsiniz. Hafızanız keskinleş ir ve keskinleş ir. Yaratıcı güç leriniz yakında geniş ler. Gerçekle ve kendinle yüzleş ebilirsin. . . ve kesin cevaplar ve ç özümler bulmak için problemlerinizi objektif olarak görmeye baş layın!

Toksik atıkların ortadan kaldırılması, zihni fiziksel esaretten kurtarır. Besin alma, hazırlama, yeme, sindirme ve öümseme gibi bedensel gereklilikten kurtulma, zihinsel ve ruhsal süreçleri canlandıran muazzam miktarda sinir enerjisini serbest bırakır ve serbest bırakır. Büyük sükunet, dinginlik ve gönül rahatlığı nın yeni seviyelerine ulaş ırsınız. Ruhsal olarak algılayıcı ve alıcı olursunuz ve Sonsuz ile bir olursunuz. "Sakin ol ve bil ki ben Tanrırım."

210

"Oruç Allah'ı değ il, insanı değ iş tirir. Bir temizleme iş lemi gerç ekleş ir. Kalbin temizliği nin farkındalığı ı, imanı nın ş a eder ve Allah'a iman, Allah katında otorite demektir." Rahip Charles F. Stanley, Moody Monthly'de oruç tutmakla ilgili bir makalede böyle söyledi.

God's Chosen Fast'de (Hristiyan Edebiyatı Haç lı Seferi, Ft. Washington, PA), yazar Arthur Wallis ş öyle yazıyor: "Hiç ş üphe yok ki, oruç tutmak ile manevi vahiy almak arasında çok yakın bir bağ lantı var. Budizm, Hinduizm, Konfüçyüsç ülük ve İ slam gibi birçok Hristiyan olmayan din de oruç tutar çünkü orucun kiş inin akli duyular dünyasından ayırma ve kiş inin ruh dünyasına karşı duyarlılığı nı keskinleş tirme gücünü bilirler."



Mide dolu ve meş gulse, zihin düş ünmekten hoş lanmaz.
– Alman Atasözü

Oruç Tutan Büyük Manevi Liderler

40 gün 40 gece oruç tuttuktan sonra Musa, Sina Dağı'ndaki On Emir'i aldı. İsa hizmetine başlamadan önce hazırlık için çölde 40 gün 40 gece oruç tuttu.

Modern dünyanın dört büyük dininin (Hristiyanlık, Musevilik, Budizm ve İslam) kurucuları, oruç tutmayı beden, zihin ve ruhun arındırılması yoluyla İlahi Olan ile iletişim aracı olarak öğrettiler.

Orucun ihlasla ve mahrem olarak kılınması talimatını verdiler. Benzer öğretiler, antik ve kabilesel hemen hemen tüm dinlerde ve aynı zamanda etkili felsefelerde ve ahlaki kodlarda bulunur. Büyük Pers peygamberi Zerdüş, oruç tutmayı öğretti ve uyguladı. Platon, Sokrates ve Aristoteles de öyle. Tıbbın Babası Hipokrat, oruç tutmanın en büyük doğal şifacı olduğunu düşündü. Dahi ressam ve heykeltıraş Leonardo da Vinci de oruç tuttu ve savundu.

Çin'in büyük filozofu ve öğretileri Konfüçyüs, ilkelerine oruç tutmayı da dahil etti. Hindistan Yogileri ve Yerli Amerikalılar, manevi aydınlanmanın bir aracı olarak oruç tutarlar. Orucun gücünün en büyük modern örneği, ruhsal liderliği tam ve şiddet içermeyen bir zaferiyle Hindistan'ın büyük Britanya İmparatorluğu'ndan özgürlüğü kazanan Mahatma Gandhi'dir.



Gandhi ile Unutulmaz Deneyimim

Gandhi ile bir yıl ve bir ay sonra yeni Hindistan Cumhuriyeti'nin başkenti olacak Yeni Delhi'de 27 Temmuz 1946'da tanıştım. (Hindistan'ın bağımsızlığı 15 Ağustos 1947'de resmi hale geldi.) Gandhi'nin oradaki karargahında, bu muhteşem adama Hindistan'ın köylerinden doğuya doğru, insanlarla konuşacağı ve sorunlarıyla ilgili yardım edeceği 21 günlük oruç gezisinde eşlik etme izni aldım. O zamanlar ortalama bir Hintli günde yaklaşık 10 sent kazanıyor ve açlık bir yaşam biçimiydi. Bu aziz ve merhametli ruhani lider, onların kötü durumunu paylaştığını göstermek için, köyden köye tozlu yolları yürüyerek, yemek yemeden, sadece su olmadan geçmeyi planlıyordu; 3 hafta boyunca.

Gandhi – Manevi Bir Mucize

Gandhi o sırada 77 yaşındaydı ve görünüşte çok zayıf görünüyordu. Ama görünüşü gerçekten aldatıcıydı! Bu adam bir güç kulesiydi. . . fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak dayanıklı ve zihinsel yetenekleri herkesi hayrete düşürdü!

Yürüyüşüne güneş batarken başladı. Isı ve nem şimdiye kadar yaşadığı en kötüydü. Yoğun yaz sıcaklığında California'daki Death Valley, Sahra Çölü ve Kuzey Afrika da dahil olmak üzere dünyanın en sıcak noktalarından bazılarında 800 millik bir bisiklet gezisinde zaman geçirdim. Ama Gandhi bir kez bile yorulmuş gibi görünmüyordu. Tempolu yürüyüş hızında bir kez olsun duraksadı. Oturduğu tek zaman köylülerle yaptığı görüşmelerdi. 20 dakika konuşur, sonra 20 dakika soruları yanıtlardı. Sonra bir sonraki köye giden sıcak, tozlu yoldan devam ettik. Gandhi hiçbir şey yemedi ve sadece limon ve bal ile tatlandırılmış su içti.

212

Onunla seyahat etmeye alışan birçok kişiyi sıcağın ve bitkinlikten acı çekerek yol kenarına düştü. Ama Gandhi tükenmezdi. Hayatım boyunca bir atlet ve yürüyüşçü oldum ama Gandhi'nin sahip olduğu fiziksel dayanıklılığa ve enerjiye sahip birini hiç görmedim. Dinlenmek için durmadan önce her gün gün batımına kadar yürür ve konuşurdu. 21 günlük oruç yürüyüşü sırasında Gandhi ile orucun gücü hakkında birçok konuşma yaptım. Ondan öğrendiğim her şey içinde, bu ifade bana özet gibi görünüyor,

“Oruç tutmakla bedenim arındığı için sahip olduğum tüm canlılık ve enerji bana geliyor.” - Gandhi

Kilometrelerce köyden köye yürüyerek insanlara cesaret verdi ve onlara daha iyi bir hayatın geleceğine dair umut verdi. İç gücü ve güzel saf ruhu o kadar güçlüydü ki, zayıf insanlar onu görünce ve parlak bilgeliğini duyduktan sonra kendilerini güçlü hissettiler. Sınırsız gücünü cesareti kırılanlara ve hastalara verdi. Karanlığın olduğu yere parlak ışık ve sevgi getirdi.

İnsan ne yerse o olur sözünde doğru ruluk payı vardır. - Gandhi

Tempolu yürüyüş, egzersizin kralıdır. Yürüyüşle doğanın güzelliğini keşfedersiniz, doğanın canını ve hayatınızı uyandırır ve yumuşatır! -Patricia Bragg

"Oruç, Bedenlerini Temizleyen ve Arındıran Herkesi Ruhsal Yeniden Doğuş Getirir."

Gandhi insanlara oruç tutmalarını ve bedenlerini arındırmalarını ve yeryüzünde huzur ve neşe bulacaklarını

söyledi. Gandhi, "Oruç tuttuğunuzda ve kendinizi arındırdığınızda dünyanın ışığı içinizi aydınlatacak" dedi.

Büyük Gandhi ile bu gezi asla unutamayacağım bir deneyim! Bu fiziksel olarak küçük adam ruhsal bir devdi. Milyonlarca insanı tek bir fiziksel darbe indirmeden güçlü İngiliz İmparatorluğu'ndan bağımsızlığa götürdü. Yine de, tüm gücü ve etkisi ile, tamamen kibirsizdi. Karakteristik olarak, Hindistan'ın bağımsızlığı gününde Gandhi, Hindistan'ın her yerinde devam eden kutlamalara katılmadı; bunun yerine günü bahçesinde oruç tutup dua ederek geçirdi.

İsa'nın Oruç Tuttuğu Mağara

Kutsal Topraklara yaptığım gezilerden birinde Jericho bölgesindeydim. İsa'nın 40 gün 40 gece oruç tuttuktan sonra Şeytan tarafından ayartıldığı söylenen Günaha Dağı'nın yakınındaydı. Tırmanmaya karar verdim. Uzun ve kolay bir tırmanıştı. Deniz seviyesinden hala 200 metre aşağıda olan tepeden, sıcak, çorak Ürdün Vadisi'ne baktım.



Yolun yarısında, aşağı inerken, 10 yaşlı Rum keşişlerin yoksulluk içinde yaşadığı, kısmen kayanın içine inşa edilmiş bir manastıra rastladım. Herhangi bir yabancıyı dolaşan İsaymış gibi selamlama eski geleneğini takip eden bu keşişler beni güzel bir nezaketle karşıladılar. Manastır gezisine götürüldüm. Harika bir yerdi; bazı bölümleri derin, vahşi uçurumlardan dışarı fırlarken, diğer odalar sağlam kayadan oyulmuştu. Bunlardan biri, rehberimin bana söylediğine göre, "İsa'nın 40 gün 40 gece oruç tuttuğu ve Şeytan tarafından ayartıldığı yer" olan bir mağaraydı.



40 gün 40 gece oruç tuttu ve Ruh'un Gücü ile doldu ve sonra acıktı. – Matta 4:2

Yumuşak bir cevap gazabı yatıştırır, ancak sert sözler kavgalara neden olur.

Oruç , Rahipleri Genç Tutar

Rahipler bana haftada 2 gün oruç tuttuklarını ve yılda bir kez mağ arada 40 gün 40 gece oruç tuttuklarını söylediler. Bu orucun onlara sadece büyük bir ruhsal aydınlanma vermekle kalmadığını, aynı zamanda hayatlarına dinç , sağ lıklı yıllar eklediğini hissettiler. Genç görünimleri inanç larını doğ ruluyordu. Takvim yıllarında çok uzakta olmasına rağmen , bu adamların vücutlarında büyük esneklik vardı. Manastırı bu engebeli , ç orak vahş i doğ ada ve fırın gibi sıcakta iyi durumda tutmak için çok fazla fiziksel dayanıklılık gerekiyordu. Hepsi sağ lıklı , zayıf ve kaslıydı , tenlerinde sağ lık parıltısı ve parlak , keskin gözlerle - hiçbiri gözlük takmıyordu!

Ruhsal nitelikleri , bir yabancı olarak bana bahş ettikleri gerçek kardeş sevgisinde kendini gösterdi. Ziyaretimin sonunda keş iş lerden biri bana kapıya kadar eş lik etti , iki yanağ ımdan öptü ve Yunanca bir selam verdi.

Geriye baktığım da , uzun , taş lı patikadan inerken , onu merakla izlediğ ini gördüm. Birbirimize el salladık ve o ç orak kayalık araziden yüreğ imde sıcak bir dostluk parıltısı taş ıdım. İ ş te yine kendi deneyimlerimden öğ rendiğ imin kanıtıydı - orucun manevi faydalarından birinin , tüm insanlığ a gerçek hizmet , akrabalık ve sevgi duygusunun güç lendirilmesi olduğ unu.

40 Gün 40 Gece Orucu Büyük manevi liderlerin ve

en yüksek manevi aydınlanmayı arayanların “40 gün 40 gece” orucunun bir anlamı vardır . Bu , disiplinli bedenini kendini tüketmeye baş lamadan önce yemeksiz yaş ayabileceğ i pratik sınırdır. Temizleme iş lemi tamamlandı ve tüm toksik atıklar ve fazla yağ lar “yakıldı” - yakılarak enerjiye dönüş türüldü. Bu sınıra ulaşı ldığı nda açlık baş lar. Vücut daha sonra sağ lıklı canlı doku ile beslenmek zorunda kalacak ve bu beden , zihin ve ruh için zararlıdır. Bu noktaya gelmeden oruca son verilmelidir!

Vücut belirli bir süre boyunca 1 günden 10 güne kadar kısa aralıklarla oruç tutmak için eğ itilmeden uzun bir oruca teş ebbüs edilmemelidir .

40 gün 40 gece oruç acemiler için de ğ il !
Alış ılmış iş tahin erken dönem arzuları ile gerçek açlığı n uyarıcı
sancılarını ayırt etmeyi öğ renenler yalnızca deneyimli daha hızlıdır.

Orucun baş langıcında, belirli aralıklarla yemek yeme
alış kanlığı ndan kaynaklanan yeme iste ğ i vardır.
Bu birkaç gün sürebilir, ancak sonra özlem geçer.
Hızlı olanın biraz zayıflık hissedebilece ğ i ve daha fazla dinlenmeye
ihtiyaç duydu ğ u birkaç gün veya daha uzun kısa bir süre gelir.
Oruç tutmanın belki de en zor kısmı budur.

Yavaş yavaş bu zayıflık hissi ortadan kalkacak ve vücudun
en kötü atıklarını ve toksinlerini ortadan kaldırdı ğ ının sinyalini
verecektir. Daha sonra, yemek konusunda çok az veya hiç endiş e
duymadan artan bir güç hissi ve artan bir zihinsel uyanıklık gelir.
Kiş i, dinginli ğ in ve iç huzurunun daha yüksek seviyelerine
yükselirken bir salıverme ve özgürlük duygusu vardır. Manevi
farkındalık bir vecd noktasına ulaş abilir!

Bu hızlı dönemin ne kadar sürece ğ i kiş iye bağ lıdır. Tüm
atıkların yok edilmesi süreci tamamlandı ğ ında, vücut gerçek
açlık sancılarıyla bir uyarı sinyali verir. Bu oldu ğ unda, 2, 3 veya 4
hafta olsun, faydalarını korumak için oruç sona ermelidir!



Sa ğ lam Bir Vücutta Sa ğ lam Bir Zihin

Dünyanın tanıdığ ı en büyük ruhani liderler bile daha uzun
oruç tutmadan önce haftada 1 veya 2 gün oruç tutarak kendilerini
e ğ ittiler . Gerçek oruç ile orucu açlığı a uzatarak kötü bir isim
veren aş ırı çilecilik arasındaki fark burada yatmaktadır ki bu
yanlış tır.

Gerçek oruç psikosomatiktir (psiko-zihnin veya ruhun ve
soma-bedenin). Yunanlıların dedi ğ i gibi "sa ğ lam bir vücutta
sa ğ lam bir zihne" ulaş mak gerçekten doğ al bir mucizedir ve
İ nci'l'e göre,

"Bedeniniz Kutsal Ruh'un tapına ğ ıdır."



Vücuttaki durgunluk yaş lanmaya ve ayrıca hastalığ a neden olur.
Oruç, arınmayı, iyileş meyi ve yaş lanmayı tersine çevirmeyi destekler.

Allah yarattıklarına göklere açık ış ık, hava ve su verdi; adam onu boş ucu bir
si ğ ina ğ a kilitler, sonra kardeş inin neden ödü ğ ünü merak eder. – Oliver Wendell Holmes

Vücudunuz Sizin Tapınağ ınızıdır Ve En İ yi Bakıma İ htiyacı Var

Ünlü Papaz Dr. Stanley'den tekrar alıntı yapmak gerekirse, "Tıp uzmanlarına göre oruç, vücudu arındırmanın en doğ al, orijinal sürecidir. Rab insana altı gün çalış ıp bir gün dinlenmesini öğ ütlediğ ine göre, sindirim sistemini de bir gün dinlendirmek aynı derecede akıllıca olmaz mı? Oruç tutmanın da zihni keskinleş tirdiğ ini buldum. Maddi ve manevi faydalar birbirinden kolayca ayrılamaz. Aç ık bir zihin, birlik ve yön arzusu için esastır."

Ve Arthur Wallis'ten ş u gözlem geliyor: "Fiziksel durumumuz çoğ u zaman ruhsal yaş amlarımızı fark ettiğ imizden daha fazla etkileyebilir. (Bedenlerimiz) onların iyiliğ ini yöneten ilahi yasaları ihmal ederek zayıf veya hasta olduğ unda Tanrı yüceltilir mi? Aş ırı çalış maktan, bedenlerimizi aş ırı beslemekten ya da yetersiz beslemekten ve onlara dinlenme ve rahatlama 'Sebtlerini' vermemekten zayıf verdiğ imizde Tanrı yüceltilir mi? Bir baskı çağ ında, zihnin veya bedenin ç öküş ü çok tanıdık hale geldiğ inde, Tanrı'nın seçtiğ i bir orucun fiziksel (ruhsal olduğ u kadar) değ eri de bir miktar önemli hale gelir. İ ş te sağ lık ve ş ifa için, zihnin ve bedenin yenilenmesi için, üzerinde daha fazla düş ünmemiz gereken ilahi bir hüküm."

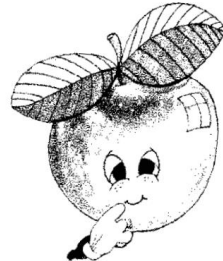
216

Cesaret, canlılık, enerji, dayanıklılık, zevk ve canlılık, istendiğ inde yaratılabilecek zihinsel durumlar değ il, fiziksel bir durumun zihinsel ifadesidir. Mukaddes Kitap bize, "Cennetin krallığı ı içimizdedir" der. Oruç, beyin de dahil olmak üzere vücuttaki trilyonlarca hücreyi arındırır. Beyin toksik zehirlerden arındığ ında zihin hem psikolojik hem de ruhsal olarak özgürleş ir. Kaygılardan, can sıkıntısından, yalnızlıktan, gerilimden ve korkudan uzaktır. Hayatın tüm problemlerini karşı layabilir ve akıllıca, daha iyi kararlar verebilir. Daha fazla huzur, neş e bulabilir ve daha dolu, daha anlamlı, daha sağ lıklı bir yaş am gerçekleştirebilir.

Oruç kesinlikle hiçbir olumsuz yan etkisi olmayan doğ al bir sakınlaş tırıcıdır. Oruçla arınmış bir beyin, yapabileceğ iniz diğ er tüm yatırımlardan daha fazla kazanç sağ lar. Bugün baş layın! Lütfen bu kitabın rehberiniz ve arkadaş ınız olmasına izin verin! Oruç mucizelerini kendiniz keş fedin!

12 Ş eye Zaman Ayırın

1. Çalışmak için zaman ayırın –
başarının bedelidir.
2. Düşünmek için zaman ayırın –
gücün kaynağıdır.
3. Oynamak için zaman
ayırın – bu gençliğin sırrıdır.
4. Okumak için zaman ayırın –
bilginin temelidir.
5. İbadet için zaman ayırın – bu,
hürmetin yoludur ve gözümüzden toprağın
tozunu temizler.
6. Arkadaşlarınıza Yardım Edin ve Eğlenmeye Zaman
Ayırın – bu mutluluğun kaynağıdır.
7. Sevmek ve Paylaşmak için Zaman Ayırın
– bu hayatın tek sırrıdır.
8. Hayal kurmak için zaman
ayırın - ruhu yıldızlara bağlar.
9. Gülmek için zaman ayırın –
hayatın yüküne yardımcı olan şarkı söylemektir.
10. Güzelliğe zaman ayırın – o
doğru her yerdedir.
11. Sağlığına zaman ayırın –
hayatın gerçek zenginliği ve hazinesidir.
12. Plan yapmak için zaman
ayırın – ilk 11 şeye zaman ayırabilmenin sırrı
budur.



Bir şeye sahip

Elma

Sağlıklı Yaşam!

Ya Rabbi bana yolunu aç ret ve
beni basit, düz bir yola ilet. – Mezmurlar 27:11

Sağ Lık İ ç in Egzersiz Yapın ve Yiyin



Bragg Sağ Lıklı Yaş am Tarzının Keyfini Çıkarın Bir Ömür Boyu Süper Sağ Lık İ ç in

Geniş anlamda, "Bütün İ nsan iç in Bragg Sağ Lıklı Yaş am Tarzı" fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve ruhsal bileş enlerin bir birleş imidir. Bireyin çevresinde etkin bir ş ekilde iş lev görebilmesi, bu bileş enlerin bir bütün olarak ne kadar düzgün iş lev gördüğü üne bağ lıdır. Bütünleş miş bir kiş iliğ i oluş turan tüm nitelikler arasında tamamen sağ lıklı, fit bir vücut en çok arzu edilenlerden biridir. Hayatınızda daha fazla sağ lık, mutluluk ve huzur iç in bugünden hedeflerinize baş layın.

Bir kiş i tam bir kiş ilik olarak iş lev görüyorsa ve herhangi bir acı ya da rahatsızlık duymadan tamamen fiziksel olarak zinde olduğı u söylenir. Bu Acısız, Yorulmadan ve Yaş lanmayan bir bedene sahip olmaktır. Sağ lıklı bir duruş u sürdürmek iç in yeterli kas gücüne ve dayanıklılığı a sahipsiniz. Yaş amın ve çevrenin yüklediğ i görevleri baş arıyla yerine getirebilir, herhangi bir acil durumu tatmin edici bir ş ekilde karş ılayabilir ve "iş gününü" bittikten sonra dinlenme ve sosyal sorumluluklar iç in yeterli enerjiye sahip olabilirsiniz. Uyarıcılar, uyuş turucular veya alkolün yardımı olmadan günlük yaş amın yorgunluğ undan ve stresinden hızla kurtulmak iç in vücut gücüne (Vital Force) sahipsiniz. Geceleri doğ al ş arjlı uykunun keyfini çıkarabilir ve sabahları yeni günün zorluklarına karş ı zinde ve tetikte uyanabilirsiniz.

Vücudu tamamen sağ lıklı ve formda tutmak, bilgisiz veya dikkatsiz birinin iş i değ ildir. Vücudun ve sağ lıklı bir yaş am tarzının anlaş ılmasını ve ardından uzun, mutlu bir yaş am iç in bu yaş am tarzını izlemeyi gerektirir. "Bragg Sağ Lıklı Yaş am Tarzı"nın amacı, bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun eksiksiz, dengeli bir vücut sağ lığ ı iç in gençleş mesine yönelik olasılıkları uyandırmak, iç inizde yeniden doğ maktır. Bu, elinizin altında, bu yüzden ertelemeyin, bugün baş layın. Her gün dualarımız ve kalplerimiz, tüm sağ lığ ınız iç in besleyici, ş efatli sevgi ile kalbinize ve ruhunuza dokunmak iç in dış arı çıkıyor! Sevgiyle, Sağ Lık Dostlarınız,

Patricia Bragg ve *Paul C. Bragg*

Sevgili dostum, her ş eyden önce senin refah iç inde olmanı ve ruhun refah iç inde olduğı u gibi sağ lıklı olmanı diliyorum. - 3 Yuhanna 2

Yeme Bilimi

Süper Sağlıklı İçin

"Gücümüzü korumak için" yememiz gerektiği çoğu insanın ortak görüşüdür. Bu yiyecek ve güç ilişkisi, insanın bilinç altına o kadar yerleşti ki, günde 3 kez açır, zengin yiyecekler yemesi gerektiğini hisseder. . . "Kaburgalara yapışan bir şey." Büyük bir iş tahi olan bir kişi, yanlış bir şekilde sağlıklı bir insan olarak düşünürler. Hasta olan birini tanıyorsak, oturup yemek alabildikleri zaman her zaman teşvik ediliriz.

Yemeğin değeriyle ilgili uzun çalışmam ve araştırmam sırasında, beslenmeyi alışılmış yemekten daha fazlası olarak görmeye başladım. Açlığı bastırmak için mideye konan herhangi bir şeyle vücut beslenebilir. Bununla birlikte, vücut yediğimiz yiyeceklerden oluştuğu için yemek hayatımızda önemli bir rol oynar. Besinlerle ya güçlü, hastalıksız, genç hücreler oluşur ya da hasta hücreler oluşur. Bizim için, bizi gerektiren gibi beslenemeyen hücreler. Bu yüzden her zaman sağlıklı vücut dokusuna dönüşen sağlam, güçlü hücreler oluşuran yiyecekler yemeliyiz. Bolca beslenen, ancak iyi beslenmekten çok uzak olan birçok insan görüyoruz! Vücutlarına bol miktarda yiyecek girmesine rağmen cilt ve kas tonusu zayıftır ve sağlıklı ve enerjiden yoksundurlar.

Erken tarihimizin bir döneminde, yiyeceklerimizin yalnızca Doğa Ana'dan geldiği, işlenmemiş ve toksik kimyasallar içermeyen zamanlarda, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu yiyecek türüne doğal bir çekicilikimiz vardı. Yaşam için yiyecek seçimimizde üstün bir duyarlılığımız vardı. Yani bize ne yememiz gerektiğini söyleyen bir iç ses vardı. Doğadaki hayvanların da sahip olduğu, Allah vergisi bir iç güdü diyebiliriz. Eski zamanlarda Yunanlılar ve Romalılar gibi doğal olarak sağlıklı, güçlü



Dünya Sağ Lık İ ç in Tropikal Bir Cennetti

İ nsanın, tüm vücudunun güneş in nazik, iyileş tirici ış ınlarıyla beslendiğ i doğ al bir cennet olan tropik bđgelerden geldiğ ine inanıyorum. Cildin güneş ış ığ ına tepki olarak üretilen D vitaminine ihtiyacı olduğ unu biliyoruz. Cildin A vitaminine ihtiyacı olduğ unu da biliyoruz.

Ama günümüzde insan vücudu o kadar yozlaş mış , o kadar mukus, asit toksinleri, mineral ve vitamin eksiklikleri ile dolmuş tur ki, güneş te çok fazla zaman geçiremez hale gelmiş tir. Güneş e maruz kalmaktan her türlü cilt rahatsızlığ ını geliştiren ve daha sonra suç u güneş ış ığ ına atan birçok insan var. Güneş , cildin altındaki kirleri dış arı çeker - sizi arındırmaya çalış ır. Cilt kanserleri toksik hücrelerden kaynaklanır. Bu, oruç /temizlik detoks programınızı yapmak iç in daha fazla neden!

Adam, sert sabunların, kimyasal losyonların ve kremlerin aş ırı kullanımıyla cildine zarar verdi. Su ve sert fırça kiri çıkaramadığ ında ellerimi yıkamak dış ında, yıllardır vücudumda sabun kullanmıyorum.

220

İ nsanın orijinal evi olan tropik cennette, diyetinin bol miktarda çiğ meyve ve sebzeden ve ayrıca her çeş it çiğ fındık ve tohumdan oluş tuğ una inanıyorum. İ nsanın bu doğ al diyetle 900 yıl yaş ayabildiğ ine inanıyorum . Sindirim sistemi doğ al beslenmesine mükemmel bir ş ekilde uyum sağ ladı. İ nsan, öz yapısında ödürme silahına sahip değ ildir. Bu nedenle, bu dünyanın tropik bđgelerinde yaş ayan ilk insanların kesinlikle vejeteryenler olduğ una inanıyorum.

Bugün insanlar klimalı, hava geç irmez evlerde yaş ıyor. Kirli hava soluyarak vücudumuzu temiz havadan uzaklaş tırırız. Kimyasal olarak arıtılmış su iç iyoruz ve ilk insanların zevk aldığ ı kadar fiziksel egzersiz yapmıyoruz. Amerikan insanının bugün 78 yıllık bir yaş am beklentisi varken, büyük selden önceki erkekler 900 yıl kadar yaş amış olabilir . Tropik cennetimizi kaybettik. Bugün insan, zehirli ş ehirlerinde yaş ıyor, zehirli suyunu iç iyor, kirli havayı soluyor ve zehirli topraklarda yetiş en, zehir serpilmiş ve yarı olgunlaş mış yiyecekleri yiyor. Yaş am koş ullarımız çarpıcı bir ş ekilde değ iş ti, ancak kayıp Cennet Bahçemiz iç in yakınmaktan fazlasını yapmalıyız. Gerçekle tüm çirkinliğ ile yüzleş meliyiz.

Alkali Diyetle Sağlıklı Tutun Lütfen bu
 yeme programının size uygarlık gıdasının
 sunabileceği en iyi beslenmeyi sağlamak için
 tasarlandığını anlayın. Aynı zamanda aşık
 önerilen menüler de temizlik ve arınma içindir.
 Yani tüm organik meyve ve sebzelere sadece
 koruyucu besinler olarak değil, mineraller,
 vitaminler, enzimler ve değerli besinlerle dolu
 besinler olarak bakmalısınız. Yüksek oranda alkali
 olan yiyecekler, alkali ve asit seviyenizi dengede tutmanıza

Pek çok karşıt görüş olduğu için beslenme üzerine çalışılan
 birçok kişinin kafası karışıyor. Bazı beslenme uzmanları yüksek
 proteinli bir diyet önermektedir. Bazıları düşük karbonhidratlı
 bir diyeti teşvik eder. Çiğ meyve, vejeteryan veya lakto-
 vejeteryan beslenmeyi destekleyen beslenme uzmanları var.
 Her otorite onun en iyi diyet olduğunu söylüyor. Beslenme
 alanında her bilim insanının görüşüne saygı duyarım. Bu
 sonuçlara çalışarak, araştırarak ve gözlem yoluyla varmıştı.
 Günümüz modern uygarlığının düzensiz, cansız, demineralize,
 işlenmiş, püskürtülmüş ve boş kalorili ticari fast abur
 cuburlarını ortadan kaldırmak söz konusu olmadıkça süreç,
 mutlak beslenme yasaları koymanın imkansız olduğu una
 inanıyorum.



Bugün 200'den fazla yiyecek seçeneğimiz var. Bu yiyeceklerin
 etrafında sağlıklı, lezzetli ve yeterli bir diyet oluşturabilirsiniz.
 Oruç tuttukça ve arındıkça vücudunuzu arındıracaksınız. Ayrıca
 vücudunuzu temizlerken, vücudunuzun kendisi de doğal olarak
 sağlıklı gıda seçimleri yapmanız için size rehberlik edecektir.
 Ana şey, modern medeniyetin sapkın yiyeceklerini ortadan
 kaldırmaktır. Bu, ne yediğiniz kadar ne yememeniz gerektiğiyle
 ilgili bir soru değildir. Bu kitabın 237. sayfasında size kaçınılması
 gereken yiyeceklerin listesini verdim. Eski bir klişe var, "Bir
 adam ya 40'ında kendi doktorudur ya da aptaldır." Burada şeyi
 söylemeliyim ki, 30 yaşında kendi vicdani sağlıklı kaptanı
 olmayan herhangi bir kişinin çok yakında çok ciddi fiziksel
 problemlerle karşılaşacağına inanıyorum!

Herkes kendi bilge doktoru olmalıdır.

Doğru Ana'ya yardım etmeli ve ihlal etmemelidir. – Voltaire

Toksinlerin vücutta birikmesi yaşlanmayı hızlandırır. Toksinlerin ortadan
 kaldırılması, yenilenme kapasitesini uyandırır. Toksinler tanımlanmalı ve
 vücudunuzdan atılmalıdır. Oruç, Tabiat Ana'nın ve Tanrı'nın temizleme mucizesidir.

Aktivite Hayati Gücünüzün Enerjisinden Yararlanır Fiziksel ve

zihinsel aktivitemiz büyük ölçüde Hayati Gücümüzden (vücudun güç kuvveti) yararlanır. Her birimizin farklı talepleri var. Benim durumumda, kendimi fiziksel olarak zorluyorum çünkü aktiviteden hoş lanıyorum. Ben de zihinsel aktiviteden zevk alıyorum. Problemleri severim ve onları çözenin zorluğ undan zevk alırım. Fiziksel veya zihinsel olarak yumuş ak bir hayat yaş amıyorum. Bir erkek olarak ruhsal iş ik, rahatlık, sükunet ve dinginlik ararım. Bütün bunlar Hayati Gücümün enerjisini alıyor. Fiziksel aktivite bir tür enerji alır, zihinsel görevler baş ka bir tür enerji gerektirir ve ruhsal uğ raş lar baş ka tür bir enerji kullanır.

Beslenme konusunda basit cevaplar verilemez. Beslenme uzmanı birçok hayati bilgi verebilir, ancak sizin için yiyemez veya sizin için yiyecekleri sindiremez veya sizin için yiyecekleri ortadan kaldıramaz. Patricia ve benim yediklerimiz sizin ihtiyaçlarınıza, beğ enilerinize veya beğ enmediklerinize uymayabilir. Ortalama bir insanın canı çektiğ i ve arzuladığ ı kadar yemek yemiyoruz.

Her kar tanesi farklı olduğ u için her insan benzersizdir. Sizi hızlı değ iş imlere ikna etmeye çalış mıyorum. Ancak üstün sağ lık istiyorsanız, basit, doğ al sağ lıklı yiyeceklerden oluş an bir diyet yemelisiniz. Size çiğ yemek yiyen, katı bir vejetaryen, lakto-vejetaryen veya karış ık yemek yiyen biri olmanızı söylemeyeceğ im. Oruç tuttukça ve bir iç ses olan bedeninizi arındırdıkça, doğ al iç güdü yavaş yavaş kendini gösterecektir. Son derece rafine bir diyetten, bir gecede %60 çiğ meyve, salata, sebze, kepekli tahıllar, ş ifalı otlar vb. iç eren sağ lıklı bir doğ al diyetle hızla geçebileceğ inize inanmıyorum .

Tabiat Ana ani sarsıntılarda iyileş mez. Yıllarca belli bir düzende yediniz ve sindirim ve hayati organlarınız bu sağ lıksız diyetle uyum sağ ladı. Yavaş hareket etmelisin. Oruç tutarak ve 9 doğ al doktorun emirlerine bağ lı kalarak vücut arındırarak , Patricia ve ben ve ayrıca milyonlarca takipç imizle aynı süper sağ lığ ın tadını çıkaracaksınız. Zamanla iç güdüs el olarak sağ lıklı, doğ al yiyecekleri seç eceksiniz.

Ortalama bir kalp, en iyi arkadaş ınız, vücudunuzu beslemek için 100.000 kez atar ve 2.000 galon kan pompalar . 70 yılda bu, 360 milyondan fazla (sadık kalp atış ı anlamına gelir. Lütfen kalbinize iyi bakın ve uzun, mutlu ve sağ lıklı bir yaş am için Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş ayın!

Veranda veya pencere kenarındaki saksılarda otlar yetiştirmek kolaydır. Daha sonra gerektiğ inde taze olarak toplayabilirsiniz. Neredeyse piş irdiğ iniz her ş eyde otlar kullanın!

Dengeli, Doğ al Beslenmeye Doğ ru Çalış ın

Bir gün taze çeş it sağ lıklı salata yiyip ertesi gün sağ lıksız yüksek yağ , ş eker, tuz, rafine, toksik yemek yiyemezsiniz. Beslenmeniz tutarlı olmalı! Ne demek istediğ imi aç ıklayayım. Et yiyorsanız, haftada 3 defadan fazla yemeyin . Yumurta yerseniz, haftada 4'ten fazla yemeyin . Süt iç iyorsanız, diğ er tüm süt ve et ürünleriyle birlikte yavaş yavaş diyetinizden çıkarmalısınız. İ nsan, sütün kesildikten sonra sütüne yapış an ve baş ka bir canlının sütünü iç en tek varlıktır. Aş ağı ıdaki web'e bakın.

İ yi bir beslenme programı oluş turmak, merdiven çık mak gibidir. İ lk basamak var - uygarlığ ın tüm cansız, ticari, dü gıdalarının ortadan kaldırılması.

Bu, tüm sağ lıksız içeceklerin - kahve, ç ay, alkol, alkolsüz içecekler ve kimyasal suların - ortadan kaldırılması anlamına gelir. Günlük yediğ iniz hayvansal ürünleri, yumurtaları ve süt ürünlerini ortadan kaldırmak veya yavaş yavaş azaltmak anlamına gelir. Bu, toplam ç iğ gıda miktarı diyetinizin %60 ila % 70'i arasında olana kadar diyetinize daha fazla ç iğ organik meyve ve sebze eklemek anlamına gelir . Daha önce de belirttiğ im gibi, diyetle daha fazla meyve ve sebze eklerken, vücudunuzu derinlemesine temizlerken dikkatli hareket etmelisiniz.



Medeniyetin cansızlaş tırılmış gıdalarının atıldığ ı ve diyetle daha fazla ç iğ meyve ve sebze eklenmesinin yapıldığ ı bu dönem, temizlik "geç iş diyeti" olarak bilinir.

Çoğ u insan, çocukluktan dü me kadar, ağ ırlıklı olarak asit tarafında olan bir diyetle yaş ar. Bu asit otointoksikasyona neden olur ve bu toksik madde vücutta ağ rılara, sızılara ve dejenerasyona neden olur. Bu nedenle, et, yumurta, rafine beyaz ekmek, spagetti, kraker, kurabiye, hamur iş leri vb. gibi çoğ unlukla ağ ır piş miş yiyeceklerle bir diyet yapıyorsanız, yavaş yavaş daha fazla ç iğ meyve ve sebze eklemeniz konusunda sizi tekrar uyarmama izin verin. . Her haftalık oruçtan sonra, daha fazla ç iğ meyve, salata, yeş illik ve ç iğ sebzelerin tadını çıkarabilecek ve isteyebileceksiniz, çünkü oruç vücudunuzu arındırıyor!



Amerika Birleş ik Devletleri'nin herhangi bir yerinde bugün piyasada pestisit kalıntısı iç ermeyen hiç bir süt yoktur. - Kongre oturumundan bilgi. Web'e bakın: www.notmilk.com

Sağ lıklı Kalmak için Basit, Doğ al Gıdalar Yiyin Haftada bir gün

3 ay sadık bir ş ekilde oruç tuttuktan sonra, diyetinize en az % 40 daha fazla çi ğ meyve ve sebze ekleyebileceksiniz. Bu çi ğ gıdaların arındırıcılar, temizleyiciler ve detoksifiye ediciler oldu ğ unu unutmayın. Bu meyve ve sebzeler çok fazla güneş ış ığı içerir. Eski zehirli zehir ceplerini kazıyorlar ve onları dış arı atıyorlar. Iş ıltılı Sağ lığ ın üstün durumunu bu ş ekilde elde edebilirsiniz!

Artık iç inizi temiz ve sağ lıklı tutacaksınız.

İ nsanlar Bragg Sağ lık Haç lı Seferlerinde sık sık "Bana mükemmel diyeti ver" diye soruyorlar. Bunu yapamayız çünkü yemek yemek çok kiş isel bir doğ aya sahiptir - o kadar çok hoş landığ ı ve hoş lanmadığ ı ş eyler vardır ki bir bireye yalnızca kitaplarımız aracılığ ıyla tavsiyede bulunabiliriz. Size sadece bu kitapta yer verdi ğ imiz menüleri ve yemek listelerini tekrar okumanızı ve incelemenizi tavsiye edebiliriz, böylece size hitap eden ve sağ lığ ınıza fayda sağ layacak yiyecekleri bulabilirsiniz. (Günlük bir sağ lık günlüğü

Beslenme, tüm temel öğ elerin ayrı halkalar oldu ğ u bir zincir gibidir. Zincir zayıfsa veya herhangi bir noktada kırılırsa, tüm zincir baş arısız olur. Sağ lıklı beslenme için gerekli olan 40 madde varsa ve bunlardan biri eksikse, beslenme, bağ lantıların yarısı eksik oldu ğ unda oldu ğ u kadar gerç ekten baş arısız olur. Herhangi bir öğ enin (veya birkaç öğ enin) eksikli ğ i, sağ lıksızlı ğ a ve hatta düme neden olabilir. Herhangi bir öğ enin yetersiz miktarı, bu özel eksikli ğ e karış ı en savunmasız olan hücrelere ve dokulara rahatsızlık vermek için yeterlidir. Her öğ ünde veya her gün her eş yanın gerekli miktarda verilmesi gerekli de ğ ildir, çünkü vücudumuz her zaman bir miktar rezerv taş ır.

Yedekler kaybolur kaybolmaz, büyük ya da küçük olsun, yeniden doldurulmaları gerekir.

İ ş te günlük diyetinizi oluş tururken seçebilece ğ iniz bazı sağ lıklı yiyecekler. Günlük beslenmenizi bir, iki veya üç öğ üne bdebilirsiniz. Daha önce de belirtti ğ im gibi ben kahvaltı yapmam ya da bir gazoz ya da bir kase taze meyveye kahvaltı diyorsanız kahvaltım meyvedir. Bu uygulamayı herkese tavsiye etmiyorum; bazı insanlar büyük bir kahvaltının ve küçük bir öğ le yeme ğ inin tadını çıkarır. Herkesin arzuları farklıdır. Kahvaltıya ihtiyacımız olmadığ ını hissediyorum ve konumumu tam olarak açıkladım. (Okuyun, sizin için en iyisini yapın ve günlük bir günlük tutun.)

Meyve – İ nsan İ çin En Sağ lıklı Besin

Meyveye önem verdiğ im için taze meyve listesiyle baş layacağız im. insanın ödül yemeğ i olarak. Taze meyve veya güneş te kurutulmuş meyve konservesi tek baş ına yemek olarak kullanılabildiğ i gibi tatlı olarak da kullanılabilir.

Organik Meyve – İ nsanın Ödül Yiyeceğ i

Elma

Kayısı (taze ve kuru)

Avokado

Muz (taze ve kurutulmuş)

Yaban

mersini Kavun

Casaba Kavun

Kiraz Kızılcık

Crenshaw Kavun

İ ncir (taze ve

kurutulmuş)

Greyfurt

Üzüm (taze ve kurutulmuş)

Ballı Kavun Kivi



Kamkatlar

Limonlar ve Limonlar

mangolar

nektarin

portakal

Papayalar

Ş efaliler

Armutlar

Ananas (taze ve kurutulmuş)

Erik

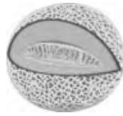
Kuru erik (taze ve kuru)

Ahududu

Çilekler

Domates

Karpuz



Not: Kurutulmuş meyvelerin kükürtsüz olduğ undan emin olun! Daha da iyisi, satın al Kurutucu ve kendi lezzetli kurutulmuş organik meyvenizi yapmanın tadını çıkarın.

Ham, Tuzsuz Kuruyemiş ve Tohum Listesi

Kuruyemiş ve tohumlar protein, yağ , lif ve mikro besinler. Fıstık ve tohumlardan 2 tanesini seçebilirsiniz . bir yemek planlarken (kabuk içinde satın alın - daha taze ve daha iyi). Proteininiz için fındık veya tohumların tadını çıkarın. eğer er varsa hassas diş etleri veya güvenilir protezler, o zaman kolaylaş tırmak için bir elektrikli kahve değ irmeni satın alın. fındık ve tohumları çiğ neyin, özümseyin ve sindirin.

Badem

Brezilya Fıstığı

Kaju Fıstığı Kestane

Fıstığı Fındık

Fıstığı Kenevir

Tohumu, kabuğ u

çıkarılmış Not: Fındıkların



makademyalar

cevizler

Çam fıstığı

kabak çekirdeğ i

Susam taneleri

Ay çekirdeğ i

Ceviz



çoğ u çiğ veya hafif kavrulmuş ve tuzsuz olarak yenilmeli veya fındık haline getirilmelidir. tereyağ ı, fındık sütü vb. Tazeliğ ini korumak için kabuklu kuruyemiş leri almak en iyisidir.

Organik Sebzeler – Arındırıcılar ve Koruyucular

Mükemmel sağ lıklı yemeklerinizi planlarken, salatanız için çiğ sebzeler bu listeden. İ için günün en büyük öğünü, 1 yeşil ve 1 tane seçmelisiniz. sarı sebze veya başka 2 sebze seçebilirsiniz pişmiş sebzeleriniz için bu listeden:

yonca filizi
enginar

Kudüs Enginar

Kuş konmaz
Pancar

Fasulye filizi
Brokoli

Brüksel lahanası

lahana
Havuçlar

Karnabahar

Kereviz
Frenk soğanı

yakalar

Mısır

Salatalıklar

Karahindiba yeşillikleri

Patlıcan

Hindiba

escarole

Sarımsak

Yeşil bezelye

Başka



Alabaş

Pırasa

Marul

Hardal yeşillikleri

Bamya

Soğanlar

İstiridye Bitkisi

Yaban Havuçları

Biberler

Patates

patates - tatlı

Turp

Arpacık

Ispanak

Çalılı fasulyesi

Squash - birçok çeşit
isviçre pazu

Domates

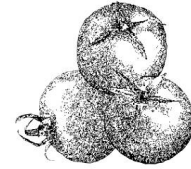
Şalgam

Şalgam

Buğday Otu

Su teresi

yer elması



Fasulye ve Bakliyat

Baklagiller insanlığın en eski yiyeceklerinden biridir. Bunlar herkesin tadını çıkarabileceği sağlıklı, doyurucu yiyecekler. onlar zengin bitkisel proteinler, özellikle soya fasulyesi. (bkz. sayfa 233)

Fasulye (her çeşit)

Garbanzo Fasulyesi

mercimek

Lima fasulyesi

Böğünmüş bezelye

soya fasulyesi

"Vejetaryen" kelimesi "sebze" kelimesinden değil, Latince "homo" kelimesinden türetilmiştir. tir. vegetus, Romalılar arasında güçlü, sağ, tamamen sağlıklı bir adam anlamına gelir!

Mucizeler rehberlik ve dua yoluyla her gün gerçekleşebilir! -Patricia Bragg

Doğ al Tatlandırıcı Ajanlar

İ ş te bazı doğ al tatlandırıcılar, unutmayın
konsantre ş ekerler ve idareli kullanılmalıdır:

Bal - çiğ , piş memiş

Tarih ş eker - tarihlerden itibaren

%100 Akç aağ aç ş urubu B Sınıfı Pekmez - kükürtsüz

Arpa maltı

ş eker pekmezi

pirinç ş urubu

Meyve Suları (Konsantre)

ş eker hastaları kullanımı: Stevia (bitki), Agave ş urubu (kaktüs)

Doğ al Yağ lar

Bu yağ lar doymamış ve izin verilebilir, ancak yine de
idareli. Etiketleri okuyun: sert iç eren yağ ları reddedin
kokuş mayı önlemek için kimyasallar. Sağ lık mağ azalarında bulunan
soğ uk preslenmiş veya expeller preslenmiş yağ lar en iyisidir.

Bragg Organik Zeytinyağ ı ve Organik Macadamia Yağ ı

Keten tohumu yağ ı Mısır yağ ı

Kenevir Yağ ı Susam Yağ ı

Aspir Yağ ı Avokado Yağ ı

Soya Yağ ı Ceviz Yağ ı

Ayç iç ek Yağ ı Badem Yağ ı



Doğ al Organik Tam Tahıllar, Unlar ve Tahıllar

Bu organik %100 tam tahıllar sağ lık için en iyisidir.

Yemek piş irmek, ekmek ve hamur iş leri yapmak ve tahıl gevrekleri ile birlikte kullanın.
Tahıllar haftada 3 defadan fazla yenilmemelidir.

ağ ır fiziksel emek veya ağ ır spor eğ itimi yapmadığ ınız süreç.

Mısır gevreğ inizde doğ al tatlandırıcılardan herhangi birini kullanabilirsiniz.

ajanlar ve Rice Dream, badem veya soya sütleri.

Tam Buğ day, ağ artılmamış Çavdar

Bütün Arpa Keten

Darı Kinoa



Mısır Unu -Sarı, Beyaz ve Mavi Amaranth

Yulaf - ç elik kesilmiş yulaf (bir Bragg favorisi)

karabuğ day

Kahverengi Pirinç - tüm doğ al ve rafine

Bulgur

edilmemiş Pirinç ler iyidir - uzun ve kısa taneli, Basmati ve Yabani Pirinç .



Bal iş tahi aç ar, bilgelik de öyle! Sen ne zaman
bilge olmanın tadını çıkar, senin için umut var! - Atasözleri 24:13-14

Örnek Sağ Lık Menüleri

Günde 3 öğ ün yemek yemeye alış anlar için – iş te bazı öneriler:

Öneri 1: Kahvaltı Egzersiz, esneme vb.

sonrasında Bragg Pep İ çecek (sayfa 230) veya biraz taze meyve yiyin. İ steğ e bağ lı, meyve tepeli sıcak yulaf ezmesi veya tam tahıllı tahıl veya dilimlenmiş muz tepeli soğ uk organik granola, bal veya akç aağ aç ş urubu ile tatlandırılır ve istenirse Rice Dream veya soya sütü eklenir. Bal ile tatlandırılmış bitki ç ayı (isteğ e bağ lı).

Öğ le

Yemeğ i Çğ sebze salatası. Bir kase sebze çorbası. Tatlı için taze meyve.

Akş am

Yemeğ i Çğ sebze salatası. Bitkisel protein, fasulye, tempeh, soya veya tofu seçimi. İ ki piş miş sebze. Soya yoğ urdu (isteğ e bağ lı) ve tam tahıllı kurabiye ile tatlı için taze meyve .

Öneri # 2: Kahvaltı Bragg Pep İ çecek.

Tam tahıllı kepekli muffin ile isteğ e bağ lı. Kahvaltıda Pep Drink'imizi tercih ediyoruz - enerji ve beslenme için süper ve sindirim sisteminizi aş ırı yüklemeyiz!

Öğ le

Yemeğ i Küçük çeş it sebze salatası, çorba veya sebzeli bahç ıvan burgeri veya buğ ulanmış kabak veya sarı kabak. Tatlı için taze meyve.

Akş am

Yemeğ i Çğ sebze salatası. (Salata ve sos tarifi sayfa 231). Salata sosunu idareli kullanın ve buzdolabında saklayın. Kahverengi pirinç ve tofu ile doldurulmuş yeş il biber. Piş miş taze sebze seçimi. Tatlı için - taze meyve, soya yoğ urdu ve 2 hurma.

Öneri # 3: Kahvaltı Bragg Pep İ çecek

veya taze veya kükürtsüz haş lanmış meyve veya taze, verimli yumurta, iki dilim tam tahıllı tost (bazen tam tahıllı veya mavi mısır kreplerinin veya waffle'ların tadını çıkarabilirsiniz).

Öğ le

Yemeğ i Çğ sebze salatası, koç anda mısır veya kahverengi pirinç ve mercimek güveç (tarif s. 231). Tatlı için taze meyve.

Akş am

Yemeğ i Çğ sebze salatası. Bitkisel protein yemeğ i. Fırında patates, kabak veya patlıcan veya domatesli buğ ulanmış yeş illik.

Çd – taze meyve ve soya yoğ urdu (isteğ e bağ lı) veya sağ lıklı elmalı turta.

Çok Çeşitli Sağlıklı, Sağlıklı, Lezzetli ve Besleyici
Gıdaların Tadını Çıkarın Menülerinizi oluştururken yemeniz

ve kullanmanız için iyi sağlıklı gıdaları olan 200'den fazla gıdayı listeledik . Bu yemek listesini gözden geçirmeniz, neyi sevdiğinizi görmeniz ve menülerinizi kendinize ve ailenize göre oluşturmanız bizim tavsiyemizdir. Ayrıca cesur olun ve yeni sağlıklı yiyecekler deneyin.

İnsanlar belirli yiyecekler için o kadar güçlü arzular geliştirmiş tir ki, bu yiyeceklerden vazgeçmelerinin imkansız olduğunu düşünürlər. Cansızlaştırılmış gıdalardan değil, bu listelerde görünen sağlıklı gıdalardan bahsediyoruz. Mukaddes Kitap bize, Tanrı'nın Aden Bahçesi'nde ideal bir beslenme düzeni sağladığını söyler. Allah'ın söylediğini açıkça söylüyor. . .

“Yeryüzünde tohum veren her bitkiyi ve tohumu meyvesi olan her ağacı size veriyorum. Yemek için senin olacaklar.”

– Yaratılış 1:29, Kutsal Kitap,

NIV Başka bir deyişle, Tanrı insana sağlıklı ve uzun ömür verecek bir diyet için meyveler, sebzeler, kabuklu yemişler, tohumlar ve tahıllar verdi. İncil'de bu diyeti yiyenlerin 900 yıl kadar yaşadıklarını okuyoruz. İnsan, Tabiat Ana'nın basit gıdalarıyla yaşadıysa, üstün bir sağlıklı ve tüm rahatsızlıklardan özgür ve uzun bir yaşam yaşadı.

Yıllar geçtikçe insan doğal gıdasını değil, iş tirmeye, işlemeye ve rafine etmeye başladı. Şimdi yediği birçok yiyecek dü, yiyeceksiz yiyecekler (sayfa 237). İnsan doğal gıdalarından ne kadar uzaklaşırsa, o kadar belaya girerdi. Bol miktarda çiğ meyve ve sebze, düzgün pişmiş sebzeler ve çiğ tuzsuz fındık ve tohumlarla yaşadığı sürece, daha uzun bir yaşam ve canlılık yaşadı. Sağlıklı doğal gıdalar, daha yüksek sağlıklı ı teşvik eden tek gıdalardır. Bunlar, sindirim sistemimizin bizi sağlıklı tutmak için işlemek, işlemek ve kullanmak üzere yaratıldığı yiyeceklerdir.

Diyetinizi ne kadar doğal yaparsanız, o kadar sağlıklı olursunuz! Burada seçebileceğiniz 200 yiyeceğiniz var. Bu yiyecekler ve sağlıklı yaşam tarzınız ve oruç tutma programınız ile her zaman sağlıklı ve zinde kalmamanız için hiçbir neden yok!

SAĞLIKLI İ ÇECEKLER Taze Meyve Suları, Bitki

Çayları ve Pep İ çecekler Bu taze sıkılmış organik sebze ve

meyve suları Bragg Sağ Iklı Yaş am Tarzı için önemlidir. Sindirim sularını seyrelttiği i için ana öğ ünlerinizde içecek içmek akıllıca değildir. Ancak gün boyunca bir bardak taze sıkılmış portakal, greyluft, sebze suyu, Bragg Sirkeli ACV İ çecek, bitki çayı veya sıcak bir fincan Bragg Liquid Aminos Broth (bir fincan sıcak damıtılmış suda 2 ila 1 çay kaş ığı l Bragg Liquid Aminos) denemek harikadır. – bunların hepsi ideal hazır içeceklerdir.

Bragg Elma Sirkesi Kokteyli – 1-2 çay kaş ığı l Bragg Organik ACV ve (isteğ e bağı lı) çiğ bal, siyah üzüm pekmezi veya saf akçaağ aç ş urubunu 8 oz içinde karış tırın. damıtılmış veya arıtılmış su. Kalktıktan sonra, öğ le ve akş am yemeklerinden bir saat önce bardağı alın (ş eker hastasıyla tatlandırmak için 2-4 damla stevia kullanın) Lezzetli Sıcak veya Soğ uk Elma İ çeceğ i – Suya 2 ila 3 çubuk tarçın ve 4 karanfil ekleyin ve kaynatın. 20 dakika veya daha fazla dik. Servis yapmadan önce Bragg Sirkesi ve tatmak için çiğ bal ekleyin. (Tarçın çubuklarını ve karanfilleri yeniden kullanın)

Bragg Favori Meyve Suyu Kokteyli – Bu içecek, sebze sıkma makinemizde hazırladığı ımız tüm çiğ sebzelerden (lütfen unutmayın ki organik olan en iyisidir) oluş ur: havuç, kereviz, pancar, lahana, domates, su teresi ve maydanoz, vb. Büyük artırıcı, sarımsak, biz keyfini çıkarın ama isteğ e bağı lı.

Bragg Favori Sağ lık Smoothie "Pep" İ çeceğ i – Sabah esneme ve egzersizlerinden sonra meyve yerine genellikle bu içeceğ in tadını çıkarınız. Her zaman bir yemek olarak lezzetli ve güçlü bir ş ekilde besleyicidir: öğ le yemeğ i, akş am yemeğ i veya iş e, okula, spora, spor salonuna, yürüyüş e ve park veya dondurma için termos alın.

Bragg Sağ lık Smoothie "Pep" İ çecek

Aş ağı idakileri blenderda hazırlayın, isterseniz daha soğ uk isterseniz donmuş meyve suyu küpünü ekleyin; Seçim : taze sıkılmış portakal veya greyluft suyu; havuç ve yeş illik suyu; ş ekersiz ananas suyu; veya 12 - 2 su bardağı l saf veya damıtılmış su ile: 2 çay kaş ığı l spirulina veya yeş il toz, arpa, vb. 2 çay kaş ığı l çiğ buğ day tohumu (isteğ e bağı lı)

1 yemek kaş ığı l keten yağ ı (veya bir yemek kaş ığı l keten tohumu öğ ütölür) 2 çay kaş ığı l lesitin granülleri 2 çay kaş ığı l pirinç kepeğ i 2 çay kaş ığı l pıslıyım kabuğ u tozu (isteğ e bağı lı) 2 hurma, çekirdeksiz (isteğ e bağı lı)

1 ila 2 muz, olgun 1 çay kaş ığı l soya proteini tozu 1 çay kaş ığı l ayçiçeğ i veya chia tohumu 1 çay kaş ığı l ham bal (isteğ e bağı lı) 2 çay kaş ığı l vit C veya emer'gen-C tozu 2 çay kaş ığı l besin mayası 3 su bardağı l soya yoğ urdu veya tofu

İ steğ e bağı lı: 8 kayısı (güneş te kurutulmuş , kükürtsüz) gece boyunca arıtılmış suda veya ş ekersiz ananas suyunda kavanozda bekletin. Birkaç gün yetecek kadar ıslatıyoruz, buzdolabında tutuyoruz - ayrıca soya yoğ urduyla da lezzetli. Mevsimlik organik taze meyveler ekleyin: muz yerine ş eftali, çilek, çilek, kayısı vb. Kış ın elma, kivi, portakal, tangelos, hurma veya armut ekleyin ve taze yoksa ş ekersiz, dondurulmuş organik meyveleri deneyin. 1'den 2'ye kadar porsiyonlar.

Patricia'nın Lezzetli Sağ lık Patlamış Mısır

Taze patlamış organik patlamış mısır kullanın (hava popper kullanın). Patlamış mısırın üzerine Bragg Organik Zeytinyağ ı veya keten tohumu yağ ı veya eritilmiş tuzsuz tereyağ ı deneyin ve birkaç sprey Bragg Sıvı Amino ve Bragg Elma Sirkesi ekleyin Evet; lezzetli! Ş imdi besin mayası (lg.) gevreğ i serpin. Çeş itlilik için bir tutam İ talyan veya Fransız otları, kırmızı biber, hardal tozu veya taze ezilmiş sarımsak ile yağ karış ımını deneyin. Ekmek yerine servis yapın!

Bragg Mercimek & Esmer Pirinç Güveç, Burger veya Çorba Jack LaLanne'in Favori Tarifi

14 oz pkg mercimek, piş memiş 12 su bardağ ı kahverengi organik pirinç, piş memiş
 4 - 6 havuç, doğ rayın 1" tur 3 kereviz 4 diş sarımsak, doğ rayın, (isteğ e bağ lı)
 sapı, doğ rayın, (isteğ e bağ lı) 2 soğ an, 1 çay kaş ığ ı Bragg Sıvı Amino
 doğ rayın, (isteğ e bağ lı) 2-3 litre, 4 çay kaş ığ ı İ talyan otları (kekik, fesleğ en vb.)
 damıtılmış su 2 tatlı kaş ığ ı Bragg Organik Sızma Zeytinyağ ı

Mercimek ve pirinci yıkayıp süzün. Tahılları büyük paslanmaz çelik tencereye yerleş tirin. Ekle su, kaynatın, ısıyı azaltın, ardından sebzeleri ve baharatları ekleyin.
 tahıllar ve 30 dakika piş irin. İ stenirse, son 5 dakika taze ekleyin
 veya servis yapmadan önce konserve (tuzsuz) domates. Lezzetli garnitür için ekleyin
 Bragg Aminos, kıyılmış maydanoz ve besin mayası (büyük) pullarının spreyi.
 Burgerler için ezin veya karış tırın. Çorba için daha fazla su ekleyin. 4 ila 6 kiş iliktir .

Bragg Çğ Organik Sebze Sağ ılık Salatası

2 sap kereviz, doğ ranmış 1 2 su bardağ ı kırmızı lahana, doğ rayın
 dolmalık biber ve tohumlar, doğ ranmış 2 su bardağ ı yonca veya ayçiçeğ i filizi
 2 salatalık, 2 taze soğ anı ve yeş illikleri dilimleyin, doğ rayın
 2 havuç, rendelenmiş 1 ş algam, rendelenmiş
 1 ç iğ pancar, rendelenmiş 1 avokado (olgun)
 1 su bardağ ı yeş il lahana, 3 domatesi orta boy doğ rayın

Çeş itlilik için organik ç iğ kabak, ş ekerli bezelye, mantar, brokoli ekleyin, karnabahar, (siyah zeytin ve makarnayı deneyin). Sebzeleri doğ rayın, dilimleyin veya rendeleyin boyut çeş itliliğ i için iyi ila orta. Sebzeleri karış tırın ve yatağ ın üzerine servis yapın.
 marul, ispanak, su teresi veya doğ ranmış lahana. zar avokado & domates ve sos olarak servis yapın. Taze sıkılmış seç enekleriyle servis yapın limon, portakal veya pansuman ayrı ayrı. Servis yapmadan önce salata tabaklarını soğ utun.
 Sıcak yemekleri servis etmeden önce her zaman salata yemek en iyisidir. 3'ten 5'e kadar hizmet vermektedir .



Bragg Sağ ılık Salata Sosu

2 su bardağ ı Bragg Organik Elma Sirkesi 2 çay kaş ığ ı Bragg Sıvı Amino
 1-2 çay kaş ığ ı organik ham bal 3 su 1-2 diş sarımsak, kıyılmış
 bardağ ı Bragg Organik Zeytinyağ ı veya aspir, soya, susam veya keten yağ ı ile karış tırın
 1 yemek kaş ığ ı taze otlar, kıyılmış veya bir tutam İ talyan veya Fransız kuru otları

Malzemeleri blender veya kavanozda karış tırın. Kapalı kavanozda soğ utun.

LEZZETLİ Bİ TKİ SEL Sİ RKE İ Ç İ N: Bir litrelik kavanoza 3 su bardağ ını sıkıca koyun. paketlenmiş , ezilmiş taze fesleğ en, tarhun, dereotu, kekik veya herhangi bir taze istenilen otlar, kombine veya tek tek. (Kuru otlar ise 1-2 çay kaş ığ ı ot kullanın.)
 Ş imdi Bragg Organik Elma Sirkesi ile örtün ve saklayın
 iki hafta ılık bir yerde, sonra süzün ve soğ utun.

Bal – Kereviz Tohumu Salatası

4 çay kaş ığ ı kuru hardal 1 su bardağ ı Bragg Organik Elma Sirkesi
 4 çay kaş ığ ı Bragg Liquid Aminos 2 su bardağ ı Bragg Organik Sızma Zeytinyağ ı
 4 çay kaş ığ ı kırmızı biber 2 küçük soğ an, kıyılmış
 Tatmak için 2-3 yemek kaş ığ ı ç iğ bal 3 yemek kaş ığ ı kereviz tohumu

Malzemeleri blender veya kavanozda karış tırın. Kapalı kavanozda soğ utun.

Gıda ve Ürün Özeti

Bugün, gıdalarımızın çoğu u yüksek oranda iş lenmiş veya rafine edilerek temel besin maddeleri, vitaminler, mineraller ve enzimlerden mahrum bırakılıyor. Birçoğu u ayrıca zararlı, toksik ve tehlikeli kimyasallar içerir. En iyi beslenme uzmanlarının, doktorların ve diş hekimlerinin araştırmaları ve deneyimleri, cansızlaştırılmış gıdaların kötü sağ lık, hastalık, kanser ve erken ölümlün baş lıca nedeni olduğ unun keş fedilmesine yol açmış tır. Son 70 yılda kalp hastalığı, artrit ve diş çürüğü ü gibi dejeneratif hastalıklardaki muazzam artış bu inancı doğ rulamaktadır. Bilimsel araştırmalar, bu rahatsızlıkların çoğ unun önlenilebileceğ ini ve diğ erlerinin bir kez kurulduktan sonra beslenme yöntemleriyle durdurulabileceğ ini ve hatta tersine çevrilebileceğ ini göstermiş tir.

Doğ al Gıdalarla Süper Sağ lığ ın Keyfini Çıkarın 1.Çİ Ğ

BESİ NLER: Taze meyveler ve organik olarak yetiş tirilen çiğ sebzeler her zaman en iyisidir. Çğ sebzeler, filizler, çiğ kuruyemiş ler ve tohumlar içeren besleyici çeş itlilikteki bahçe salatalarının tadını çıkarın.

2. SEBZELER ve PROTEİ NLER: a.

Baklagiller, mercimek, kahverengi pirinç, soya fasulyesi ve tüm fasulye. b. Fındık ve tohumlar, çiğ ve tuzsuz. c. Daha sağ lıklı vejetaryen proteinleri tercih ediyoruz. Hayvansal protein almanız gerekiyorsa, bunun hormonsuz olduğ undan ve organik olarak beslendiğ inden ve haftada 1 veya 2 defadan fazla olmadığ ından emin olun. d. Süt ürünleri – taze, verimli, çeş it içermeyen yumurtalar, iş lenmemiş sert peynir ve beyaz keçi peyniri. Süt ürünleri kullanmamayı tercih ediyoruz. Daha sağ lıklı süt ürünü olmayan soya, pirinç, fındık ve badem sütü ve soya peynirleri, lezzetli yoğ urt ve soya ve pirinç dondurmasını deneyin.

3. MEYVELER ve SEBZELER: Organik olarak yetiş tirilen her zaman en iyisidir – mümkün olduğ unda zehirli spreyler ve zehirli kimyasal gübreler kullanılmadan yetiş tirilir; pazarınızı organik ürün stoklamaya teş vik edin! En iyi besin içeriğ ini ve lezzetini korumak için sebzeleri mümkün olduğ unca kısa sürede buharda piş irin, piş irin, soteleyin veya woklayın. Ayrıca taze meyve sularının tadını çıkarın.

4.100% TAM TAHILLAR, EKMEKLER ve UNLAR: Önemli B-kompleks vitaminleri, E vitamini, mineraller, lif ve önemli doymamış yağ asitlerini içerirler.

5. SOĞUK veya EXPELLER-PRESLİ Bİ TKİ SEL YAĞLAR:

Bragg organik sızma zeytinyağı (en iyisi), soya, ayçiçeğ i, keten ve susam yağ ları, sağ lıklı, temel, doymamış yağ asitlerinin mükemmel kaynaklarıdır. Yağ ları idareli kullanıyoruz.

ABD, kalp hastalığı, felç, kanser ve diyabette dünya lideri! Neden? Niye? Hızlı abur cuburlar, yüksek şekerler, yağ lar, süt ve iş lenmiş gıdalar diyetimizdir.

Kanser araştırmalarına harcanan milyar doların sadece yarısı, halkı hastalıklardan nasıl korunacağı nı öğ itmek için harcansaydı, milyonlarca hayat kanserden kurtulacaktı.

– Joel Fuhrman, MD, Yazar, Sağ lık ın Ç in Oruç ve Yeme

Vejetaryen Protein % Tablosu

BAKLİ YAT % Soya

Filizi	54	Soya Lor (tofu)	
43 Soya unu	35		
Soya	35		
Bakla	32		
Mercimek	29		
Bezelye	28		
Barbunya	26	Lacivert	
Fasulye	26	Lima	
Fasulye	26		
Garbanzo Fasulye	23		

TAHİL %

Buğ day ruş eyimi	
31 Çavdar	
20 Buğ day, sert kırmızı	17
Yabani pirinç	16
Karabuğ day	15
Yulaf ezmesi	15
Darı	
12 Arpa	11
Esmer Pirinç	8

SEBZELER

%

Spirulina (Bitki Yosunu)	60
Ispanak	49
Yeni Zelanda Ispanağ ı ...	47
Su teresi	46
Kale	
45 Brokoli	45
Brüksel Lahanası	44
Ş algam Yeş ili	43
Karalahana	43
Karnabahar	40
Hardal Yeş ili ..	39
Mantar	38
Çın	
Lahanası ...	34
Maydanoz	34
Marul	34
Yeş il Bezelye	30
Kabak	28
Yeş il Fasulye	26
Salatalık	24
Karahindiba	
Yeş ili	24
Yeş il	
Biber	22
Enginar	22
Lahana	22
Kereviz	21
Patlıcan	21
Domates.....	18
Soğ an	16
Pancar ...	15
Kabak	12
Patates..	11
Yamlar	8
Tatlı Patates	6

MEYVELER

%

Limonlar	16
Honeydew Kavun	10
Kavun	9
Çilek	
8 Portakal	8
Böğ ürtlen	8
Kiraz	
8 Kayısı	8
Üzüm	8
Karpuz	8
Mandalina	7
Papaya	6
Ş eftali	6
Armud	5
Muz	5
Greyfurt	5
Ananas	3
Elma ..	1

233

CEVİ Z VE TOHUMLAR %

Kabak Çekirdeğ i	21
Ayç içeğ i Çekirdeğ i	17
Ceviz, siyah	13
Susam	13
Badem	12
Kaju	12
Makademya	9

Amerikan Gıdalarının Ortak Birimlerdeki
Besin Değ eri, USDA Tarım El Kitabı No.
456'dan elde edilen veriler.

Yazarın izniyle, John Robbins'in Yeni Amerika
İ ç in Diyetinden (Walpole, NH: Stillpoint
Publishing) yeniden basılmış tır.

Bragg Kalp Kitabından önemli ek – kitap listesi için arka sayfalara bakın.

E Vitamini Antioksidan Açısından Zengin Sağlıklı Besinler Sağlıklı Yaşam ve Uzun Ömrünüz İçin

Önemlidir Aşağıdaki miktarlarda değerli, sağlıklı E Vitamini içeren besinlerin kısmi bir listesi. Bu liste The Bridges Yiyecek ve İçecek Analizinden derlenmiştir.

Gıda	Miktar	E vitamini IU'ları
------	--------	--------------------

Elmalar1 orta boy0.74

Muz1 orta boy...40

Arpa2 bardak4.20

Fasulye, Lacivert2 su bardağı3.60

Tereyağı (tuzsuz)2 yemek kaşığı0.80

Havuç1 su bardağı0.45

Kereviz, Yeşil2 fincan2.60

Mısır, Patlamış Mısır için Kurutulmuş1 su

barcağı20.00 Mısır unu, Sarı2 su

barcağı1.70 Mısır Yağı2

yemek kaşığı29.00 Yumurtalar,

Bereketli22.00 Hindiba,

Escarole2 bardak2.00 Un, W

delik Tahıl1 su bardağı54.00

Greyfurt20.52

Kale2 bardak8.00

Marul6 yaprak0.50 Yulaf

ezmesi2 su bardağı2.00

Zeytinyağı (sızma)...2 bardak5.00

Soğan, Çiğ2 orta0.26

Portakal1 küçük0.24

Maydanoz2

barcağı5.50 Bezelye, Yeşil1

su bardağı4.00 Patates, Beyaz1

orta boy0.06 Patates, Tatlı1

küçük...4.00 Pirinç, Kahverengi1 su

barcağı pişmiş2.40 Çavdar2

su bardağı3.00 Soya Yağı2

yemek kaşığı46.00 Ayçiçeği Çekirdeği, Çiğ2 su

barcağı31.00 Buğday Yağı2 yemek kaşığı



Bragg Vegetaryen Tarif Kitabında 100'lerce Lezzetli Sağlıklı Salata, Çorba, Güveç, Tatlı vb. Bulunmaktadır.

Günlük E Vitamini alımı 100 IU ve daha fazla olan hemşireler üzerinde yapılan yakın tarihli bir araştırma, kalp krizi riskinin %36, felç riskinin ise %23 daha düşük olduğunu ortaya koydu.

Doğ anın Mucizesi Fitokimyasalları Kanseri Önlemeye Yardımcı Olur:

Bu doğ al olarak oluş an, kanserle savaş an süper besinlerden günlük dozunuzu aldığ ınızdan emin olun. gıdalar – elma, domates, soğ an, sarımsakta bol miktarda bulunan fitokimyasallar, fasulye, baklagiller, soya fasulyesi, lahana, karnabahar, brokoli, turunçgiller vb. en yüksek fitokimyasal madde sayısına sahip ş ampiyonlar elma ve domatese gidiyor.

Sınıf	Gıda Kaynakları	Eylem
Fİ TOÖstrojenler	Soya ürünleri, keten tohumu, Bazı kanserleri bloke edebilir,	
İ ZOFLAVİ NLER	Menopozda tohumlar ve kuruyemiş ler, tatlı patatesler ve yardımcımlar yonca ve kırmızı yonca filizi, belirtileri ve yardımcı olur meyan kökü (ş eker değ il) hafızayı iyileş tirir	
fitosteroller	Bitkisel yağ lar, mısır, soya, susam, aspir, buğ day, kabak Yams,	Hormonal rolü bloke eder kanserler, alımını engeller Diyetteki kolesterolün
SAPONİ NLER	pancar, fasulye, Kanseri önleyebilir lahana, fındık, soya fasulyesi hücrelerinin çoğ alması	
TERPENLER	Havuç, patates, kış kabağ ı, tatlı patates, elma, kavun	Antioksidanlar – korur Serbest radikal kaynaklı hasardan DNA
	Domates ve UVA ve UVB'yi engellemeye yardımcı olur domates bazlı ürünler ve karş ı korunmaya yardımcı olabilir kanserler, prostat vb.	
	Narenciye (flavonoidler), Koruyucuyu teş vik eder elma (kersetin) enzimleri; antiseptik	
	Ispanak, lahana, pancar ve gözleri korur ş algam yeş illikleri, lahana makula dejenerasyonu	
	Kırmızı ş ili biberi Kanserojenleri korur	DNA'ya bağ lanma
FENOLS	Rezene, maydanoz, havuç, yonca,	Kanın pıhtılaş masını önler & sahip olabilir lahana, elma antikanser özellikleri
	Narenciye, brokoli, Antioksidanlar – flavonoidler lahana, salatalık, blok membran reseptörü yeş il biber, domates bazı hormonlar için siteler	
	Üzüm çekirdeğ i, elma Güç lü antioksidanlar; mikroplarla savaş ır & bakteri, bağ ışı klığ ı güçlendirir sistem, damarlar ve kılcal damarlar	
	Üzüm, özellikle kabukları Antioksidan, antimitojen; detoksifikasyonu teş vik eder. Kanserojen inhibitörü olarak davranır	
	Sarı ve yeş il kabak Antihepatotoksik, antitümör	
KÜKÜRT Bİ LEŞ İ KLER	Soğ an ve sarımsak (taze en iyisidir)	Karaciğ er enzimlerini teş vik eder, kolesterol sentezini inhibe eder, trigliseritleri azaltır, düş ürür kan basıncını iyileş tirir bağ ışı klık tepkisi, kavgalar enfeksiyonlar, mikroplar ve parazitler

Potasyum Eksikliği nin Vücut Belirtileri



Kemik ve kas ağrıları ve ağrıları, özellikle alt sırt.



Eğildikten sonra doğrulduğunda ağrı çekmek.



Eğildikten sonra doğrulduktan sonra baş dönmesi.



Ortaya çıktığında ve stresli olduğunda sabahları donuk baş ağrıları.



Vücut ağrı, yorgun hisseder ve hareket etme çabasıdır.



Parlaklık ve parlaklıktan yoksun, donuk, solmuş görünen saçlar.



Kafa derisi kaşınıyor. Kepek, erken saç seyreilmesi veya bir miktar kellik oluşabilir.



Saçlar yönetilemez, paspaslar, genellikle saman gibi görünür, bazen aşırı kuru ve diğer zamanlarda yağlıdır.

236



Gözler kaşınıyor, ağrıyor ve rahatsız oluyor ve kanlı ve sulu görünüyor. Ayrıca göz kapakları köşelerde biriken beyaz madde ile granüle olabilir.



Gözler kolayca yorulur ve olması gerektiği gibi odaklanamaz.



Zihinsel uyanıklığın kaybı ve kafa karışıklığının başlaması, kararları zorlaştırır. Hafıza başıboş olur ve kolayca hatırlamanız gereken isimleri ve yerleri unutturur.



En ufak bir çabayla fiziksel ve zihinsel olarak yorulursunuz.



Ailenize, arkadaşlarınıza ve sevdiklerinize, hatta iş ve sosyal tanıdıklarınıza karşı kolayca sinirli ve sabırsız olursunuz.



Kendinizi gergin, depresif ve zihinsel bir sis içinde hissediyorsunuz. Zihinsel, kas ve vücut yorgunluğundan dolayı işleri halletmede zorluk yaşarsınız. En ufak bir çaba sizi üzebilir, sinirlendirebilir ve titretebilir.



Bazen sıcak havalarda bile elleriniz ve ayaklarınız üşür, bu da potasyum eksikliğinin bir işaretidir.



Potasyum, mineraller takımıyıldızındaki anahtar mineraldir; her canlı için o kadar önemlidir ki onsuz hayat olmazdı.

Bragg Organik Elma Sirkesi iyi bir potasyum kaynağıdır.

Bu İ ş lenmiş , Rafine Edilmiş , Zararlı Gıdalardan Kaç ının

Sağ lıksız, rafine, kimyasallaş tırılmış , eksik gıdaların vücudunuza verdiğ i zararı fark ettiğ inizde, bu "ddürücü" gıdaları ortadan kaldırmak isteyeceksiniz.

Mikrodalgada piş irilmiş yiyeceklerden de kaç ının! Sağ lığ ınızı korumak için temel, sağ lıklı beslenmeyi sağ lamak için Bragg Sağ lıklı Yaş am Tazını izleyin.

• Rafine ş eker, yapay tatlandırıcılar (zehirli aspartam) veya bunların reç el, jde, reç el, marmelat, yoğ urt, dondurma, ş erbet, jde, kek, ş eker, kurabiye, tüm sakız, kola ve diyet içecekleri, turtalar, hamur iş leri gibi ürünleri ve ş eker ş urubunda konserve edilmiş tüm ş ekerli meyve suları ve meyveler. (Sağ lık Mağ azalarında lezzetli sağ lıklı ikameler, Stevia vb. vardır, bu nedenle en iyisini arayın ve satın alın. Sayfa 135)

• Beyaz ekmek, buğ day-beyaz ekmek, zenginleş tirilmiş unlar, beyaz unlu ç avdar ekmeğ i, kfte, bisküvi, ç örek, sos, makarna, pankek, waffle, sodalı kraker, pizza, mantı, börek, hamur iş leri gibi beyaz unlu ürünler , kekler, kurabiyeler, hazır ve ticari pudingler ve hazır unlu mamüller. Çoğ u tehlikeli (oksi-kolesterol) süt tozu ve yumurta tozu ile yapılır. (Sağ lık Mağ azalarında çok çeş itli %100 tam tahıllı organik ürünler, lezzetli ekmekler, krakerler, makarnalar, tatlılar vb. bulunur.) • Mısır cipsi, patates cipsi, simit, kraker ve

kuruyemiş gibi tuzlu yiyecekler. • Rafine beyaz pirinç ve inci arpa. • Hızlı kızartılmış

yiyecekler. • Hint yağ ı. • Rafine, ş ekerli (ayrıca aspartam), kuru iş lenmiş tahıllar

– mısır gevreğ i vb. • Olestra, hurma ve pamuk yağ ı içeren gıdalar. Bu katkı

maddeleri insan tüketimine uygun değ ildir ve kesinlikle kullanılmamalıdır. •

Hidrojene, sertleş tirilmiş yağ lar ve herhangi bir yerfistidğ i küfü ve alerjiye

neden olabilecek tüm küfler içeren fıstık ve fıstık ezmesi. • Margarin – kalp için

dümcül trans yağ asitlerini ve doymuş yağ ları birleş tirir. • Doymuş yağ lar

ve hidrojene yağ lar – atardamarları tıkayan düş manlar. • Kahve, kafeinsiz kahve,

kafeinli ç ay ve tüm alkollü içecekler.

Ayrıca tüm kafeinli ve ş ekerli su suları, tüm kola ve alkolsüz içecekler. • Taze

domuz eti ve ürünleri. Kızarmış , yağ lı yağ lı etler. İş inlanmış GDO'lu gıdalar. •

Jambon, domuz pastırması, sosis ve füme balık gibi füme etler. • Öğ le yemeğ i

etleri, sosisli sandviç ler, salam, bologna, konserve siğ ir eti, pastırma ve tehlikeli sodyum nitrat veya nitrit içeren paketlenmiş etler.

• Sülfür dioksit içeren kuru meyveler – toksik bir koruyucu. • Hormon

enjekte edilmiş veya herhangi bir ilaç veya toksin içeren ticari kanatlı yemi ile beslenmiş tavukları veya hindileri yemeyin. • Konserve ç orbalar - ş eker,

tuz, niş asta, un ve koruyucu maddeler için etiketleri okuyun. • Soda benzoatı, tuz,

ş eker, tartar kreması ve herhangi bir

katkı maddeleri, ilaç lar, koruyucular; iş inlanmış ve genetiğ iyle oynanmış gıdalar.

• Bir günlük piş miş sebzeler, patatesler ve önceden karış tırılmış , solmuş cansız

salatalar. • Tüm ticari sirkeler: pastörize, filtrelenmiş , damıtılmış , beyaz, malt ve sentetik sirkeler dü sirkelerdir! (Eski zamanlarda kullanılan "anne" ile sadece Bragg Organik Ham, filtresiz Elma Sirkemizi kullanıyoruz.)



Bragg Crusader olun, bu sayfayı kopyalayın ve arkadaşlarınızla, ailenizle, kulüplerle vb. paylaşın.

DAHA GÜÇLÜ, UZUN, SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN ELMA SİRKESİ NİNMUCİ ZELERİ



Eski atasözü doğrudur:
"Günde bir elma
doktoru uzak tutar."



- Genç bir cilt ve canlı, sağlıklı bir vücut geliştirmeye yardımcı olur •
- Atardamar tıkanıklığını ve vücut toksinlerini çıkarmaya yardımcı olur • Mikroplar, virüsler, bakteriler ve küllerle doğal olarak savaşmaya yardımcı olur •
- İnsanlarda, evcil hayvanlarda ve çiftlik hayvanlarında yaşlanmayı geciktirmeye yardımcı olur • Kalsiyum metabolizmasını düzenlemeye yardımcı olur • Kalsiyumun korunmasına yardımcı olur kan doğal kıvam • Kadınların adetlerini düzenlemeye yardımcı olur ve PMS'yi hafifletir • İdrar pH'nı normalleştirme yardımcı olur , sık idrara çıkma dürtüsünü giderir • Sindirime, asimilasyona yardımcı olur ve pH dengeleri • Boş ağzı, larenjit ve boş gıdıklamalarını gidermeye yardımcı olur ve boş ve diş eti toksinlerini temizler • Sinüs, astım ve grip hastalarının daha kolay ve normal nefes alabilmesi için vücudun detoks yapmasına yardımcı olur • Akne, ayak mantarını yok etmeye yardımcı olur, yanıkları, güneş yanıklarını yatıştırır • Saç derisindeki kaşıntıyı, kelliği, kuru saçları önlemeye yardımcı olur ve kepek, kızarıklık ve zonadan kurtulmaya yardımcı olur • Savaşmaya yardımcı olur artrit ve kristalleri ve toksinleri eklemlerden, dokulardan, organlardan ve tüm vücuttan uzaklaştırır

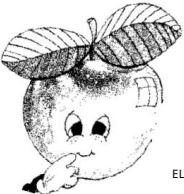
238

- Vücut ağırlığını kontrol etmeye ve normalleştirme yardımcı olur



– Paul C. Bragg, Health Crusader, Sağlıklı
Yaşamın Yarattıcısı

Yaratıcımızın takip etmemiz için koyduğu doğal yaşam hakkındaki öğretilerimizi okuyarak hayatımızı bu kadar değerli ve dolu kılan siz sevgili dostlarımıza en içten kutsallarımızı sunuyoruz. Doğal yaşamın basit yolunu izlememizi istiyor. Kitaplarımızda ve dünya çapındaki sağlıklı seferlerinde bunu öğretiyoruz. Dualarımız size ve sevdiklerinize sağlık ve mutluluk içinde ulaşsın. Bu değerli sağlıklı fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak elde edebilmemiz için O'nun bizim için koyduğu yasalara uymalıyız!



SAĞLIKLI OLMAK
BİR

Sevgiler,

Patricia

Braggs Organik Çiğ Elma Sirkesi "Anne" ile vücudun hayati asit-alkali dengesini korumak için tavsiye ettiğimiz 1 numaralı besindir.
– Gabriel Cousens, MD, Yazar, Bilinçli Yeme

Tabiat Ana Merhamet Tanımaz

Her ş eyi yöneten Ebedi Kanunların iş leyiş inde hiç bir düş ünce veya ayırım yoktur. Tabiat Ana bile, iyi ya da kötü için sabit yasalara göre çalış ır.

Yaş amları boyunca yaş amlarını akıllıca yönlendirmek ve korumak her kiş iye bağ lıdır.

Ya yuvası için güvenli, تنها bir yer seç mek ya da sonuçlarına katlanmak karıncanın görevidir. Tabiat Ana'nın ve Tanrı'nın Ebedi Kanunlarını incelemek ve kendimizi onlara göre ayarlamak ya da acı çekmek bizim içindir. Tabiat Ana'nın bireysel durumlar için zamanı veya düş üncesi yoktur! Ateş , masum çocuğ u yakar ve ateş in yollarını bilen sert suçluyu kurtarır. Böyle olması bizim için iyi, çünkü gerçek eğ itimimiz, bizi ş ımartmayan ve bizi esirgemeyen Doğ a Kanunlarının incelenmesiy

Tabiat Ana, bu dünyadaki çalış malarında duygusallıktan uzak ve güç lüdür – insanın adalet veya adaletsizlik duygusunu hiç e sayarak! Bilge Ebedi Kanunlarına itaat etmeyen adil adamı ve ailesini hastalık ve erken yaş lanma ile ezebilir, ancak fiziksel sağ lığ ın doğ al planını izleyen suçluyu kurtarabilir.

Bu kitabın amacı, onların Doğ al Yaş am Yasalarını izleyerek kendinizi kurtarmanız için size ilham vermektir. Onların yasaları olan ve izlenen Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı sizi gereksiz acılardan kurtaracaktır. Uzun, canlı bir yaş am sürmek için üstün sağ lığ a ulaş abilirsiniz.



Britanya'nın edebi dümsüzlerinden biri olan EM Forster, yemeğ in hayatın beş ana gerçeğ inden biri, "bilinen ve unutulana arasındaki bir bağ lantı" olduğ unu gözlemledi. Sürekli olarak - "her gün çeş itli nesneleri ş aş ırtmadan veya sıkılmadan yüzümüzdeki bir deliğ e sokmamız" onun için bir mucizeydi.

"Bir yıl boyunca, ortalama bir yetiş kin 133 kilo ş eker, 53 kilo yağ , 100 kilo beyaz un, 14 kilo beyaz pirinç, 25 kilo patates ve genellikle çeyrek litre dondurma yiyor. Pek çok ağ zın çöp sepetleri olarak iş lev gördüğ ü ve aş ırı dolu çöplükler haline geldiğ i tartış ılamaz."

Baban ve ben dolu, sağ lıklı ve uzun bir hayatın tadını çıkarmayı istiyoruz. -Patricia Bragg

Tabiat Ana Bizi Temiz ve Sağ lıklı İ stiyor Tabiat Ana

bize içimizde sağ lıklı ve temiz kalmamız gerektiğ ini ve vücudumuzda toksik zehirlerin ve engellerin birikmesine izin vermememiz gerektiğ ini söyler. Düzenli bir oruç programı size İ çsel Saflık Yasasını öğ retir.

Kendini koruma, Yaş amın ilk Yasasıdır. Uzun, sağ lıklı, aktif, mutlu bir yaş am süreceksak, Doğ a Ana ile çalış malıyız, ona karşı değ il! Onun yasalarını çiğ nemeye kalkarsan seni çiğ ner! Doğ al Yasalar, Tanrı'nın İ yi Yasalarıdır. Onları takip edersek, Süper Sağ lık ile ödüllendirileceğ iz! Tabiat Ana'nın katı yasaları, vücudunuzu içini temiz tutmanızı gerektirir ve kendinizi içsel olarak temiz tutmanın oruç tutmaktan daha iyi bir yolu yoktur!

Tabiat Ana'yı kiş isel arkadaş ınız yapın. İ ş te ona karşı değ il, onunla çalış acaksan seni asla yüzüstü bırakmayacak bir arkadaş ! Bu samimi ve takip edilmesi kolay kitabı okuduktan sonra - izleyin, ona göre yaş ayın ve hiç kimsenin sizi bu Doğ al Kanunlara göre yaş amaktan alıkoymasına izin vermeyin.

Sen Nasıl Bir İ nsansın?

Dünyada sadece 2 çeş it insan vardır. sen hangi türsün Gerçek insan kendisi arar, öğ renir ve düş ünür. Taklit kiş i , baş kalarının onun için düş ünmesine izin verir!

Kendi hayatını yaş amak cesaret ister. Oruç tutmak ve yaş amak Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı, bu karış ık, hızlı dünyada inanç ve cesaret ister. Kendinize sağ lıklı bir yaş am standardı belirleyin. En iyi sağ lığ ı talep edin! Hiçbir zayıfın sizi kendi seviyelerine çekmesine izin vermeyin. En uygun olanın hayatta kalmasıdır. Uygun ol! Sağ lıklı olmak! Canlılıkla uzun, mutlu bir hayat yaş a!

Bu kitabın dostça rehberiniz ve akıl hocanız olmasına izin verebilirsiniz. Beach Boys'tan Ann Ford'a bile seyahatlerine çıkar. Bu bilgi ve bilgelik sizi genç enerji, gönül rahatlığ ı ve süper yaş amın gerçek neş esiyle dolu sağ lıklı ve yeni bir yaş amla güç lendirsin.

Cornell Scientist araş tırması, C vitamininin güçlü anti-kanser aktivitesinin, fitokimyasallar ve besinler açısından zengin (C vitamini içeren) taze meyve ve sebzelerden oluş an bir diyetle bulunduğ unu göstermektedir. Bunlar kansere ve hastalığ a karşı güçlü silahlardır. Cornell Universally ve Seul Ulusal Üniversitesi, elmaların (elmalarda bir fitokimyasal olan quercetin açısından zengin) kansere karşı C vitamininden bile daha güçlü aktivite gösterdiğ ini buldu. - The Lancet 2/2002 Bkz. web: www.nysaes.cornell.edu/pubs/press/current/leelancet02.htm

Alternatif Sağ Lık Tedavileri Ve Masaj Teknikleri

Deneyin - Mucizeler Yaratıyorlar!

Vücudunuzu iyileş tirmenin bu harika doğ al yöntemlerini keş fedin. O zaman sizin için en iyi ş ifa tekniklerini seç in:

AKUPUNKTUR/AKUPRESS Akupunktur vücudun belirli noktalarına saç inceliğ inde iğ neler (sadece tek kullanımlık iğ neler kullanın) sokarak vücut enerjisini yönlendirir ve yeniden yönlendirir. Ağ rı, sırt ağ rısı, migren ve genel sağ lık ve vücut iş lev bozuklukları için kullanılır. Asya'da yüzyıllardır kullanılan akupunktur güvenlidir, neredeyse ağ rısız ve hiç bir yan etkisi yoktur. Akupresür aynı prensiplere dayanır ve iğ ne yerine parmakla basınç ve masa Web siteleri bilgi sunar – onları kontrol edin. Web:

acupuncture.com Ş İ ROPRATİ K Kayropraktik 1885 yılında Daniel David Palmer tarafından Davenport, Iowa'da kuruldu . Ş u anda ABD'de birçok okul var ve mezunlar ş ifa tekniklerini paylaş mak için dünyanın tüm ülkelerindeki Sağ lık Uygulayıcılarına katılıyor. Kayropraktik popülerdir, kelimenin tam anlamıyla milyonlarca fayda sağ layan en büyük ABD ş ifa mesleğ idir. Tedavi, sinir sistemini normal vücut fonksiyonuna müdahalelerden kurtarmak için yumuş ak doku, omurilik ve vücut ayarlamasını içerir. Endiş esi kas-iskelet sisteminin fonksiyonel bütünlüğ üdür. Manuel yöntemlere ek olarak, kiropaktörler fizik tedavi yöntemleri, egzersiz, sağ lık ve beslenme rehberliğ i kullanır. Web: chiropractic.org F. MATHIUS ALEXANDER

TEKNİ Ğ Bu dersler, nöromüsküler sistemin uygunsuz kullanımına yardımcı olur ve vücut duruş unu tekrar dengeye getirir. Psiko-fiziksel müdahaleleri ortadan kaldırır, uzun süredir devam eden gerginliğ in serbest bırakılmasına yardımcı olur ve kas tonusunun yeniden kurulmasına yardımcı olur. Web: **alexandertechnique.com** **FELDENKRAIS YÖNTEMİ** Dr. Moshe Feldenkrais bunu 1940'ların sonlarında kurdu . Dersler, daha iyi bir duruş a yol aç ar ve hareket kolaylığ ı ve verimliliğ i yaratmaya yardımcı olur. Harika bir stres giderme yöntemi. Web: feldenkrais.com



Dokunma birincil bir ihtiyaçtır ve büyüme için yiyecek, giyecek veya barınak kadar gereklidir. Michelangelo, Sistine Ş apeli'nin tavanına Tanrı'nın Adem'e elini uzattığ ını resmettiğ inde bunu biliyordu, yaş am armağ anını tasvir etmek için dokunmayı seçti. - George H. Colt

Alternatif Sağ Lık Terapileri ve Masaj Teknikleri

HOMEOPATİ 1800'lerde Dr. Samuel Hahnemann homeopatiyi geliştirdi. Hastalar, vücudun kendi savunmasını tetiklemek için belirli bir hastalığa neden olan maddelere benzer çok az miktarda madde ile tedavi edilir. Homeopatik prensip Like Cures Like'dır. Bu güvenli ve toksik olmayan ilaç ucuz olması, nadiren yan etkileri olması ve hızlı sonuç vermesi nedeniyle Avrupa ve İngiltere'de 1 numaralı alternatif tedavidir. Web: homeopatihome.com

NATUROPATİY Dr. Benedict Lust, MD tarafından Amerika'ya getirilen bu tedavi, diyet, şifalı otlar, homeopati, oruç, egzersiz, hidroterapi, manipülasyon ve güneş ışığını kullanır.

(Dr. Paul C. Bragg, Dr. Lust'un ABD'deki ilk Naturopati Okulu'ndan mezun oldu. Şimdi 6 okul) Uygulayıcılar, sağlığını doğrudan olarak iyileştirmek için vücudunuzla birlikte çalışırlar. Son çare olmadıkça ameliyatı ve ilaçları reddederler. Web: naturopathics.com

İlk Osteopati Okulu 1892'de Dr. Andrew Taylor Still, MD tarafından kurulmuştur. Şu anda 15 ABD koleji bulunmaktadır. Tedavi, sinir sistemini hastalığa neden olabilecek müdahalelerden kurtaran yumuşak doku, omurilik ve vücut ayarlamalarını içerir. Uyumlu iyileşme aynı zamanda iyi beslenmeyi, fizik tedavileri, doğru nefes almayı ve iyi duruşu içerir. Dr. Still'in önermesi: Vücut yapısı değil işi veya anormalse, o zaman uygun vücut işlevi değil işi ve ağrıya ve hastalığa neden olabilir. Web: osteopathy.org

REFLEKSİYOLOJİ VEYA BÖLGE TERAPİSİ Stories The Feet Can Tell'in yazarı Eunice Ingham tarafından, 17 yaşındayken Bragg Health Crusade'den esinlenerek kuruldu. Refleksoloji, ayakların refleks bölgelerindeki (sinir uçları) kristal birikintileri kaldırarak vücuda yardımcı olur. ve derin basınç masajı ile eller.

Refleksoloji, Çin ve Mısır'da ortaya çıktı ve Kızılderililer ve Kenyalılar bunu yüzyıllarca uyguladılar.

Refleksoloji, birikintileri yerinden çıkararak vücudun şifa ve enerji akışını harekete geçirir. Eunice Ingham'ın www.reflexology-usa.net ve www.reflexology.org adresindeki web sitesini ziyaret edin CİLT

FIRÇALAMA günlük olarak dolaşım, tonlama, temizleme ve iyileştirme için harikadır. Kuru bir sebze fırçası kullanın (asla naylon değil) ve hafifçe fırçalayın. Lenfleri arındırmaya yardımcı olur, böylece kanınızı ve dokularınızı detoksifiye edebilir. Cildin geleneklerinden çıkan eski cilt hücrelerini, ürik asit kristallerini ve toksik atıkları temizler. Duşta veya küvette çeşitlilik için lif kabağı süngeri kullanın.

Alternatif Sağ Lık Terapileri ve Masaj Teknikleri

REIKI "Evrensel Yaş am Enerjisi" anlamına gelen bir Japon masajı ş eklidir. Reiki, vücudun detoks yapmasına, ardından yeniden dengelenmesine ve kendini iyileş tirmesine yardımcı olur. 1822'de Dr. Mikso Usui tarafından antik Sutra el yazmalarında keş fedildi.

Web: reiki.com **ROLFING** 1930'larda ABD'de Ida Rolf tarafından geliş tirildi Rolfing ayrıca yapısal iş leme ve postural serbest bırakma veya yapısal dinamikler olarak da adlandırılır. Çarpıklıkların (kazalar, yaralanmalar, düş meler vb.) ve yerçekiminin vücut üzerindeki etkilerinin vücutta rahatsızlıklara neden olduğu u kavramına dayanmaktadır. Rolfing, denge ve geliş miş vücut duruş u elde etmeye yardımcı olur. Yöntemler, eski yaralanmaları gevş etmek ve uzun süreli sağ lık ve vücut stresine neden olabilecek kötü hareket ve duruş kalıplarını kırmak için germe, derin doku masajı ve gevş eme tekniklerinin kullanımını içerir. **Web: rolf.org** **TRAGERING** 18 yaş ında Paul C.

Bragg tarafından doktor olmak için ilham alan Dr. Milton Trager MD tarafından kuruldu. Daha fazla vücut huzuru ve sağ lığ ı için vücudun serbest kalmasına izin veren, gerginlikleri serbest bırakan ve kasları uzatan hafif sallama ve sallanmayı içeren bir zihin-beden ağ renme yöntemidir. Tragering, kaslarda ve tüm vücutta ihtiyaç duyulan yerlerde mucizevi iyileş me sağ layabilir. **Web: trager.com** **SU TERAPİ Sİ** Yatış tırıcı detoks duş u: cilde zeytinyağ ı sürün,

sıcak ve soğ uk suyu değ iş tirin. Sıcak, filtrelenmiş spreys altındayken masaj yapın (sayfa 130-132). Bahçe hortumu masajı yaz aylarında harikadır. Bir fincan Epsom tuzu ve elma sirkesi içeren sıcak detoks küvet banyosu (20 dakika) , yapay bir ateş temizliğ i oluş turarak toksinleri dış arı atar. **Web: nmsnt.org** **MASAJ & AROMATERAPİ** iki ş ekilde çalış ır: öz (aroma) gevş etir, masajda olduğu u gibi. **Uç ucu yağ lar** çiçeklerden, yapraklardan, köklerden, tohumlardan ve kabuklardan elde edilir. Bunlar genellikle cilde masaj yapılır, solunur veya rahatlatma, yatış tırma ve iyileş me yetenekleri için banyoda kullanılır. Yüzyıllardır sayısız rahatsızlığ ı tedavi etmek için kullanılan yağ lar, beden ve zihin için canlandırıcı ve enerji vericidir. Örnek: Kaplan balsamı, MSM, ekinezya ve arnika kas ağ rılarını gidermeye yardımcı olur.

Mineral yağ lı cilt kremleri ve losyonlarından kaç ının - cildin gözeneklerini tıkar. Bu doğ al yağ ları cilt için kullanın: badem, kayısı çekirdeğ i, avokado, soya, kenevir tohumu ve zeytinyağ ı ve aromatik uç ucu yağ larla karış tırın: biberiye, lavanta, gül, yasemin, sandal ağ acı, melisa, vb. – 6 oz. yağ ve 6 damla uç ucu yağ . **Web: aromaterapi.net veya frontierherb.com**

Alternatif Sağ Lık Terapileri ve Masaj Teknikleri

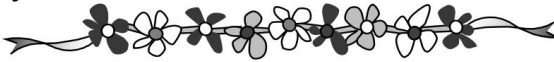
MASAJ – KENDİ Sİ Paul C. Bragg sık sık “Tek bir iyi eliniz olsa bile kendi kendinizin en iyi masaj terapisti olabilirsiniz” derdi. Kaza veya felç mağ durları, kendi vücutlarının etkilenen kısımlarına kendi kendine masaj ve hatta vibratörlerle hayat vererek, neredeyse mucizevi sağ lık iyileş tirmeleri elde ettiler. Tedaviler neredeyse sürekli olmak üzere gündüz veya gece olabilir. Kendi kendine masaj, gün sonunda rahatlama sağ lamaya da yardımcı olur. Aileler ve arkadaş lar masaj ı renebilir ve değ iş tirebilir; harika bir paylaş ım deneyimi. Unutmayın, bebekler de günlük masajları sever ve geliş ir – doğ umdan itibaren baş lar. Aile hayvanları da masajların yatış tırıcı, iyileş tirici dokunuş unu sever. Web: amtamassage.org **MASAJ**

– **SHIATSU Akupunktur**la aynı noktalar boyunca parmaklardan, ellerden, dirseklerden ve hatta dizlerden basınç uygulayan Japon sağ lık masajı ş eklidir. Shiatsu Asya'da yüzyıllardır ağ rıyı, yaygın hastalıkları, kas stresini gidermek ve lenf dolaş ımına yardımcı olmak için kullanılmış tır. Web: doubleclickd.com/Articles/shiatsu.html

244

MASAJ – SPOR Profesyonel ve amatör sporcular için önemli bir sağ lık destek sistemi. Spor masajı, yaralı dokudaki dolaş ımı ve hareketliliğ i iyileş tirir, sporcuların miyofasyal yaralanmalardan daha hızlı kurtulmasını sağ lar, kas ağ rılarını ve kronik gerilme modellerini azaltır. Yumuş ak dokular tetik noktalarından ve adezyonlardan arındırılır, böylece en yüksek nöro-kas fonksiyonunun ve atletik performansın iyileş tirilmesine katkıda bulunur.

MASAJ – İ SVEÇ En eski ve en popüler ve yaygın olarak kullanılan masaj tekniklerinden biridir. Bu derin vücut masajı, dolaş ımı yatış tırır ve teş vik eder ve egzersiz öncesi ve sonrası kasları gevş etmek ve gevş etmek için harika bir yoldur. Web: masaj-one.com/style.html



Yazarın Yorumu: Bu alternatif tedavilerin birçoğ unu bizzat örnekledik. Yakında Amerika'nın sağ lık bakım maliyetlerinin 2 trilyon doların üzerine çıkacağı tahmin ediliyor. Kendi sağ lığ ımızdan sorumlu olmak her zamankinden daha önemli! Bu, önlem alma konusunda bize ilham vererek bizi iyi durumda tutmaya kendini adanmış bütünsel sağ lık pratisyenlerini aramayı da içerir! Bu Alternatif Ş ifa Terapileri de popülerdir ve sonuçlar alır: aroma, Ayurvedik, biofeedback, renk, rehberli görüntüler, ş ifalı bitkiler, müzik, meditasyon, mıknatıslar, saunalar, tai chi, chi gong, Pilates, yoga, vb. Bunları keş fedin ve onlara açık olun. sağ lıklı, daha mutlu, daha uzun bir yaş am için dünyevi tapınağ ınızı geliş tirmek. Bedeniniz, zihniniz ve ruhunuz için en iyisini arayın ve bulun.

– Paul C. Bragg ve kızı Patricia Bragg

Övünme Haklarınızı Kazanın Bragg Sağ Lıklı Yaşam Tarzını Oruç Mucizesiyle Yaşayın, Üstün Fiziksel, Zihinsel, Duygusal ve Ruhsal Sağlığa Sahip Olun!

Bragg Sağ Lıklı Yaşam Tarzını nasıl yaşayacağınıza dair yeni farkındalığınız, anlayışınız ve samimi taahhüdünüz ile artık 120 yıla kadar daha uzun, daha sağlıklı bir hayat yaşayabilirsiniz!

Tanrı sizi ve ailenizi kutsasın ve siz hala burada, her şeyin tadını çıkarmak için vaktiniz varken Sağ Lıklı Cennet Bahçesine yeniden girme savaşınızı kazanmanız için size güç, cesaret ve sabır versin!

Sağ Lık, Huzur, Neşe ve Sevgi Bereketi ile,

Paul ve Patricia



Sağ Lık Haçlıları

Paul C. Bragg ve kızı
Patricia, sağ lık ı
yaymak için

dünyayı dolaşarak
milyonlara
sağ lıklarını yenilemeleri
ve canlandırmaları
için ilham verdi.

- 3 Yuhanna

2 - Yaratılış 6:3

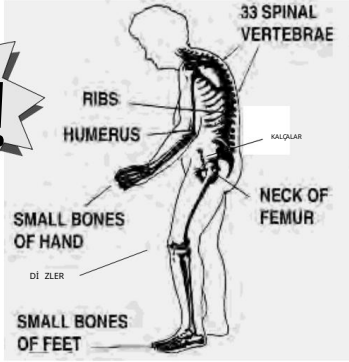
Bragg kitapları size sağ lık, zindelik ve uzun ömür konusunda ilham vermek ve rehberlik etmek için yazılmıştır. Unutma, okumadığın kitap yardımcı olmaz. Bu yüzden lütfen Bragg Kitaplarını okuyun ve tekrar okuyun ve Bragg Sağ Lıklı Yaşam Tarzını yaşayın!

Nasıl yaşayacağımı öğrenmek zorunda kalacağımı hiç düşünmedim - basit, sağ lıklı, mutlu, karmaşık olmayan bir hayata uyanmadan önce ustalaşmam gereken belirli disiplinler ve dünyayı görme yolları vardı. - Dan Millman, Yazar, Yaşamak İçin Doğru Yolu Yaşam ve Barış Çılgın Savaşının Yolu ~ web:

danmillman.com Stanford Üniversitesi koçluk günlerinden bu yana Bragg sağ lık öğretilerinin

Gerçekten iyi bir kitap bana onu okumaktan daha iyisini öğretir, yakında onu bırakmalı ve bilgeliği içinde yaşamaya başlamalıyım. Okuyarak başladığım işi oyunculukla bitirmeliyim! - Henry David Thoreau

Vücutta Osteoporoz Oluş an Yerler, Artrit, Ağ rı ve Sefalet En Çok Etkilenen



osteoporoz

30 Milyondan Fazlasını Etkiler ve
400.000 Öldürür
Amerikalılar Yıllık

Bor

Mucize İ z Mineral

Sağ lıklı Kemikler İ çin

BOR – Daha sağ lıklı kemikler için vücudun daha hayati kalsiyum, mineraller ve gerekli hormonları emmesine yardımcı olan bir eser mineral! İ yi kaynaklar çoğ u sebze, taze ve güneş te kurutulmuş meyveler, kuru erik, çiğ fındık, soya fasulyesi ve besleyici Bira mayasıdır.

Kuzey Dakota, Grand Forks'taki ABD Tarım Bakanlığı 'nın İ nsan Beslenmesi Laboratuvarı, borunun genellikle toprakta ve gıdalarda bulunduğ unu, ancak birçok Amerikalı'nın bor bakımından düş ük bir diyet yediğ ini söylüyor.

Günde 3 ila 6 mg bor takviyesinin, katılımcıların vücutlarından kalsiyum, fosfor ve magnezyum kaybını (demineralizasyon) azaltmalarını sağ ladığ ını gösteren 17 haftalık bir çalış ma yürüttüler . Bu kayıp genellikle iş lenmiş hızlı yiyecekler ve bol miktarda et, tuz, ş eker ve yağ yemekten ve diyetle taze sebze, meyve ve kepekli tahıllardan yoksun olmaktan kaynaklanır (www.all-natural.com).

Bor üzerinde 8 hafta sonra , katılımcıların kalsiyum kaybı %40 oranında kesildi. Ayrıca, kalsiyum ve sağ lıklı kemiklerin korunmasında hayati önem taş ıyan hormon seviyelerinin iki katına çıkmasına yardımcı oldu. Osteoporoz* için östrojen replasman tedavisi gören milyonlarca kadın, daha sağ lıklı bir seç im olarak bor kullanmak isteyebilir. Ayrıca doğ al progesteron (%2) ham yam kremi de gâz önünde bulundurun. Ağ rı, eklem desteğ i ve iyileş me için bir glukozamin/ kondriotin/MSM kombinasyonu (kapak, sıvı ve roll-on) kullanın.

Bilimsel çalış malar, kadınların daha sağ lıklı kemikleri korumak için hafif güneş ış ığı ve bol egzersiz (hatta ağ ırlık kaldırma) içeren sağ lıklı bir yaş am tarzından , düş ük yağ lı, yüksek lifli, karbonhidrat ve taze salatalar, yeş illikler, sebze ve meyve diyeti ile birlikte yararlandığ ını göstermektedir. . Bu yaş am tarzı, kalp hastalığ ına, yüksek tansiyona, kansere ve diğ er birçok rahatsızlığ a karşı korunmaya yardımcı olur. Bilimin ş imdi, 70 yıl önce bu sağ lık gerçeklerini ilk kez dile getiren babamla aynı fikirde olduğ unu görmekten mutluyum !

*Daha fazla hormon ve osteoporoz gerçeğ i için öcü John Lee, MD'nin kitabını okuyun – Doktorunuz Menopoz Hakkında Size Ne Söyleyemez



Oruç Mucizesi ve Bragg Heathy Yaşam Tarzına Övgü

Oruç Mucizesi ve İncil benim en büyük hazinelerimden ikisidir. – Donald G. Smith, Pacifica, CA

Güzel, dikkate değer, ruhsal bir uyanış yaşadım. Oruç kitabınızı okuduğumdan beri bir daha asla eskisi gibi olmayacağım. – Sandy Tuttle, Painesville, Ohio

Oruç kitabınız, ihtiyacım olduğunda bana çok fazla motivasyon veriyor. İlahanız için tekrar teşekkür ederim, dünya çapında milyonlarca diğer insanın arasında olmaktan onur duyuyorum.

– John F. Crann, Livingston, NJ

Sonuçlar mucizeviydi! Sürekli soğuk algınlığından kurtuldum ve kendimi yeniden çok iyi ve sağlıklı hissediyorum.

– Nestor R. Villagra, Toronto, Ontario, Kanada

Rock and roll sağlığı, rock and roll servetinden daha iyidir.

Bragg sayesinde, yol sıkıcı değil. Braggs'e, İngiltere'deki son 20 şehirturumuzdaki süper yumuşak gidiş ve başarı için teşekkür ederiz.

– David Polemeni, Boy's Town Band, Fort Lee, NJ

Basit, takip etmesi kolay Sağlıklı Programım için Paul ve Patricia Bragg'a teşekkür ederim. Günlerimi sağlıklı kılıyorsunuz!

– Clint Eastwood - 49 yıldır Bragg takipçisi

Harika - tam anlam kazanması için tekrar okunması gerekiyor. Sıkışmış bir sinirle bile bana yardımcı oldu (7. servikal).

– Charles A. Aceto, Jr., Winter Park, FL

Özellikle Bragg Amino'larınızı beğendim. Annem tariflerinde kullanır. – Mary Pierce, Fransa Açık Tenis Şampiyonu

Bana şeker hastalığına teşhisi kondu ve şeker seviyelerim yükseldi. 6 ay içinde insülinle kıldım. Son 15 yıldır olmadığım kadar sağlıklıyım. Karım, üç küçük çocuğum ve ben şimdi vejeteryan ve Bragg Yaşam Tarzını yaşıyoruz. Sonuçlar harika oldu. Teşekkürler.

– Dennis Urbans, Avustralya



Oruç Mucizesi ve Bragg Heathy Yaş am Tarzına Övgü

Bragg Sağ ık Kitapları sayesinde sağ ıklı yaş ama giriş imiz oldu. Sana ve babana çok minnettarız.

– Marilyn Diamond, Ortak Yazar, Fit For Life

Malezya'dan, Bragg Sağ ıklı Yaş am Tarzı Yaş am yoluyla harika gençlik sırrınızı paylaş tığ ınız için ikinize de en iç ten ş ükranlarımı ifade etmek için tüm yol boyunca en iç ten dileklerimle.

– Marilyn Lim, Sarawak, Malezya

Çok fazla tuz kullanımından dolayı böbrek problemlerim olduğ u için Bragg Liquid Aminos kullanıyorum ve keyif alıyorum.

Tadı lezzetlidir ve sadece küçük bir miktar gereklidir.

Piş manlığ ım, bu harika tuz ikamesini daha önce bilmiyordum ve her zaman tuz yerine kullanacağ ım.

– Constance Crawford, Lauderdale Lakes, FL

248

Ben beslenme ve sağ ıklı yaş am tarzı konusunda uzmanlaş mış bir Bütünsel Sağ ık Danış manıyım. Harika iyileş tirici özellikleri nedeniyle Bragg ürünlerini kullanmak benim için doğ al bir eş leş me! Bragg's Liquid Aminos'u yıllardır kullanıyorum, tadına ve vücudum için yaptıklarına bayılıyorum. Bragg'in Elma Sirkesi sayesinde, diğ er ilaçların ve kremlerin yapamadığ ı uzun süredir devam eden cilt problemlerini temizledim. Hepsinden iyisi, bu harika ilaçları ve kitaplarınızı benzer geliş meler bildiren tüm danış anlarımla paylaş ıyorum. Yaptığ ınız inanılmaz iş e devam edin. Sevgi mesajınız için minnettarım ve iyi haberin yayılmasına yardım ediyorum.

–Nancy Caballero, Brooklyn NY

Sağ lığ ımı nasıl kontrol altına alacağ ımı bana öğ rettiğ iniz için kiş isel olarak tekrar teşekkür etmek istiyorum! Neredeyse 55 kilo verdim. "Harika" hissediyorum! Bu kitaplar bana canlılık, mutluluk ve Doğ a Ana'ya yakın olmayı gösterdi. İ kiniz de Sağ ık'ın gerçek savaş ç ıllarısınız.

– Leonard Amato

Kitabınızın ilkelerinden yararlandım ve sırayla taş an sağ ık, neş e ve enerji topladım.

– Gill Contreras, Texarkana, Teksas

Oruç Mucizesi ve Bragg Heathy Yaş am Tarzına Övgü

Oruç kitabınız beni bedenem, zihnen ve ruhen yeniledi. 58 yaşındayım ve 18 yaşında hissediyorum. 18 yaşındakileri geçebilirim! Oruç planınız sayesinde 86 kilodan fazla verdim ve gençleşmiş bir gençlik duygusu hissediyorum.

– Donald Daigh, Key West, Florida

Sözlerinden dökülen umut, cesaret ve sevgiyle beni yeniden doldurdun. Artık oruç tutabiliyorum ve artık benim için sigara ve kahve yok, kesinlikle hayatımı iyileştirdin! Çok minnettarım.

– Marie Furia, West Orange, NJ

Kanseri, obeziteyi, diyabeti, strep ve üç fıtıklaşmış diski ve dayanılmaz ağrımı nasıl yendim? Cevap, Bragg'ın Sağlıklı Yaşam Tarzı Programına değışiyordu! Değışti ve hayatımı kurtardı! Tamamen iyileştim ve ayrıca 70 libreden fazla kaybettim. Yeni bir hayata kavuştum ve bu sadece başlangıç çünkü şeker hastalığına yakalanan erkekliğim geri döndü – şimdi bu heyecan verici.

Honolulu, Hawaii'ye yaptığım gezide Waikiki Plajı'ndaki ünlü ücretsiz Bragg Egzersiz Sınıfını ziyaret ettim. Sağlıklı yaşam tarzımı yaşama yönelik harika bir yeni bakış açısıyla o kadar canlandım ki, şimdi Hawaii'de yaşıyorum. Yeni enerjiyle canlanıyorum. Yeni yaşam amacım, başkalarının sağlık haklarını geri almasına yardımcı olmak! Ayrıca dünyanın The Bragg Health Crusade'e katılmasını istiyorum. Paul ve Patricia'ya yeni sağlıklı hayatım için çok teşekkür ederim!

– Len Schneider, Honolulu, Hawaii

Santa Barbara merkezimizden her gün mektup alıyoruz. Oruçlu Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını izledikten sonra deneyimlediğiniz her türlü nimet ve şifa hakkında sizden referanslar almayı çok isteriz. En iyi sağlıkta olmak için her şey elinizin altında. Bu kitabı takip ederek Süper Sağlık ve mutlu, uzun, canlı bir yaşam elde edebilirsiniz! Başlamak için asla geç değildir – 80'li ve 90'lı yıllardaki insanlarla yaptıkları araştırmaya bakın (sayfa 185)! ve elde edilen sonuçlar! Beslenme, egzersiz ve oruç ile mucizeler elde edebilirsiniz! Şimdi başla!

Her gün dualarımız ve sevgimiz size, kalbinize, zihninize ve ruhunuza gider.

3 John 2

Patricia Bragg

Yaratılış 6:3

Mucizeler rehberlik ve dua yoluyla her gün gerçekleşebilir! -Patricia Bragg

ORGANİ K OL!
PANİ K YAPMA!



KENDİ Nİ Zİ KORUYUN
TOPLAM SAĞLIK

YAZARLARDAN

Bu Kitap Sizin İçin Yazıldı! Sağlıklı, uzun ve canlı bir yaşam için pasaportunuz olabilir. Alternatif Sağlıklı Terapilerinde bizler, herkes için yüksek bir sağlık standardını teşvik etmek için ortak bir hedefte el ele veriyoruz. Sağlıklı beslenme yolu gösterir – bu da Tabiat Ana ve Tanrı'nın Yoludur. Bu kitap size onlarla nasıl çalışacağınızı öğretiyor, onlara karşı değil. Sağlıklı Doktorlar, terapistler hemşireler, öğretmenler ve bakıcılar, hastalarını sağlıklı ve formda tutmaya her zamankinden daha fazla bağlı hale geliyorlar. Bu kitap, bir ömür boyu sağlıklı yaşamamanın, Tabiat Ana'ya ve Tanrı'ya yakın yaşamamanın büyük önem taşıdığı bir vurgulamak için yazılmıştır.

Bu kitaptaki ifadeler, bilimsel sağlık bulguları, fizyolojinin bilinen gerçekleri ve biyolojik terapötiklerdir. Paul C. Bragg, 80 yılı aşkın bir süredir, güvenli ve çok değerli olduklarını bilerek, son derece faydalı sonuçlar veren doğal yaşam yöntemlerini uyguladı. Kızı Patricia, Bragg Kitapları'nda onunla birlikte ders verdi ve ortak yazarlık yaptı ve Bragg Sağlıklı Haçlı Seferlerini sürdürmeye devam ediyor.

Paul C. Bragg ve kızı Patricia, görüşlerini yalnızca Halk Sağlığı Eğitimcileri ve Sağlıklı Haçlıları olarak ifade ediyor. Hastalık için hiçbir tedavi sunmazlar. Sadece vücudun bir kişiye iyileştirme yeteneği vardır. Uzmanlar bu kitapta yapılan bazı ifadelere katılmayabilir. Bununla birlikte, öncülük savaşçıları Paul C. Bragg ve Patricia Bragg'in uzun süreli deneyimlerine dayanarak bu tür ifadelerin gerçek olduğunu kabul edilir. Tıbbi bir sorunuz olduğundan şüpheleniyorsanız, lütfen en sağlıklı, en akıllıca ve en bilgili seçimleri yapmanıza yardımcı olacak alternatif sağlık uzmanlarına başvurun.



Bu olumlama ile 30 ila 45 dakikalık tempolu yürüyüşlerinizi ve egzersizlerinizi yaparken her gün kutsamalarınızı sayın - sağlıklı! kuvvet! gençlik! canlılık! Barış! kahkaha! alçakgönüllülük! anlayış! af! neşeli ve sonsuzluğa sevgi!- ve yakında tüm bu nitelikler hayatınıza taşıyacak ve sıçrayacak. Süper sağlıklı, huzur ve sevgiyle, sevgili dostlarımız -

okuyucularımıza. - Patricia Bragg Hayatın en değerli üç kaynağını sayacak olsam kitaplar, arkadaşlar ve doğa derdim; ve bunların en büyüğü, en azından en sabiti ve her zaman elinizin altında olan Doğa Ana ve Tanrı'dır.

- John Burroughs Peace bir mevsim değil, bir yaşam biçimidir.

Fikrini değerli iştir ve hayatını değerli iştir.



A

Karın 113-118, 181, 183-199
Asit kristalleri 39-46, 62, 201
Asidoz 34-35, 37
Akupunktur 241, 244
adrenaller 168
Hava banyoları 149
Hava kirliliği 7-9, 220
Alkol 20, 23, 25, 33, 35, 56-57, 110-111,
119, 170, 191-192
Alkali 34-38, 44, 85, 221, 238
Alerjiler 176, 237
Alzheimer 135
antibiyotikler 94
Elma Sirkesi 23, 38, 75, 161, 230-231, 238,
244
Arterler 133-138, 168
Arterioskleroz 37, 95, 134, 164
Artrit 162, 172, 186, 238, 245
Otointoksikasyon 29-33, 36-37, 56, 181

B

Sırt Ağrısı 42, 197-201
İçecekler 161, 230, 238
İncil, oruç 28, 50, 77, 177, 213
İncil alıntıları 1, 13, 27-28, 32, 50, 81, 145, 161,
164, 177, 190, 192-193, 202-204, 209, 213,
218, 221, 226-227, 229, 248, 251
Mesane 11, 15, 99, 157, 164
Kan 30, 34, 60, 136, 138, 158, 166, 168, 174,
181, 184-185
Kan basıncı 16, 37, 112-113
Kemikler 41, 115, 155, 166
Bağ ırsaklar 6, 24, 55, 79-80, 87, 90, 129
Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı XII, 2, 4-5, 27, 44,
80, 86, 91, 132, 135, 140, 182, 198, 219,
230, 238, 248
Beyin 57, 169, 203-208, 210
Nefes 6-7, 145-151, 230-231
Bira Besleyici Mayası 78, 93, 245
Fırçalama, kuru cilt 242

C

Lahana 44, 58, 78, 89, 90, 92, 176, 226,
230, 231, 233, 235
Kafein 23, 25, 33, 35, 110-111, 163, 191
Kalsiyum 162-163, 246
Yengeç 112, 176, 220, 232, 234-235, 245
Karbondikoksit 82, 146, 150-151, 156-157
Kardiyovasküler 133-138
Gıdadaki hücreler 48,
156, 178 172
inorganik ve organik 61
Çocuklar 17, 32, 114, 149, 163, 170-171
Kayropraktik 241
Klor 8, 14
Klorofil 72, 142
Kolesterol 95, 106, 133-138, 235
Kronik yorgunluk 34, 84, 103, 153
Dolaşım 137, 154, 168, 189, 201, 244
Temizleme 51, 69, 76, 92, 99, 107-108
Soğuk algınlığı 14, 81, 125-127, 163
İki nokta üst üste 79-80, 87, 103, 156
Kabızlık 79-80, 97, 167, 206

D

Süt ürünleri 106, 133, 232
Eksiklikler 163, 165, 220
Dejeneratif hastalıklar 172, 233
Dehidrasyon 109, 156-157, 160
Diş problemleri 162
Depresyon 30
Detoksifikasyon 86, 123, 210, 235
Sindirim 6, 38, 51, 91, 102, 156-157
Doktor Egzersizi 179-189
Doktor Oruç 177-178
Doktor Temiz Hava 145-151
Doktor İyi Yemek 165-177
Doktor İyi Duruş 197-202
Doktor İnsan Zihni 203-208
Doktor Saf Su 153-164
Doktor Dinlenme 189-196
Doktor Güneş Işığ 141-144
İlaçlar 23, 30, 33, 80, 110-111, 170, 191, 205

Öğrenmeyi bıraktığınız imızda yaşamayı da bırakırsınız. Hayat büyümüyor ve öğrenmeyi büyüyor.

Hiç kimse Tabiat Ana'nın Kanunlarını ihlal edemez ve onun cezalarından kurtulamaz. – Julian Johnson

Bragg kitapları size parlak sağlıklı ve uzun ömür için ilham vermek ve rehberlik etmek için yazılmıştır. Unutma, okumadığınız kitap yardımcı olmaz. Bu yüzden lütfen Bragg Kitaplarını okuyun ve tekrar okuyun ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşayın!



VE

kulaklar 105

Ödem 15, 16, 22

Eleme 51, 67, 80, 87, 90-91, 98, 215

Enerji 6, 23, 26, 42, 77, 115, 222

Ališ tırma 4, 25, 44, 54-55, 77, 79, 108, 114, 117-118, 122, 125, 132-133, 140, 145, 148-149, 153, 165, 168, 179, 181-182, 183-188, 192, 194, 197-98, 200, 212, 220, 241-242, 244-245, 248

Gözler 51, 159, 166, 214

F

Oruç 4, 11-12, 22-23, 26, 29-30, 48-52, 57, 67-90, 116-117, 130, 133, 151, 173, 177-178, 210, 213-214

Yorgunluk 84, 159

yağ 114

yağ lar 170

Korku 5, 206-207

Ateş 7, 107, 125, 159, 204

Fiber 104, 167, 174, 176

Florür 32, 152

Gıda alerjileri 176

Yiyecekler 10, 13, 165-176, 224-235, 232-233, 237

Kaçınılması Gereken Yiyecekler, 237.

Meyve 12, 35, 55, 57, 93, 163, 223, 225

G

Mide suları ve bezleri 156

Gastrointestinal sistem 91, 105

Bezler 99, 168

Guatr 169

Tahıllar 227, 232-233

Büyüme uyarıcıları 94

H

Ališ kanlıklar 25, 30, 55, 72, 110, 172, 205

Saç 166, 167

ağ ız kokusu 84

Arterlerin sertleş mesi 162

HDL, Kolesterol 138

Baş ağ rısı 35, 57, 161, 237

Sağ lık masrafları 172, 244

Kalp 16, 18, 133-135, 137, 138 (grafik), 153, 168, 201, 222, 232, 245

Homeopati 242

Hormonlar 94, 168, 245

Açlık 36, 215

Hidrojene yağ 106

ben

Hastalık, 106, 159 belirtileri

İ norganik mineraller 62

İ norganik tuzlar 158

Uykusuzluk 195-196

Bağ ırsak yolu 89, 98, 156-157

iyot 169

J

39, 42, 153 eklemler

Meyve suları 59, 104

Hızlı meyve suyu 58, 230

K

Yosun (İ yot) 169

Böbrekler 6, 16, 24, 75, 99, 157, 161

L

Ligamentler 197

Karaciğ er 99, 103, 156

Uzun Ömür 2, 3, 29, 144, 181-182

Akciğ erler 99, 105, 157

M

Magnezyum 162

Masaj 154, 242-244

Et 35, 92-95, 109, 133, 152, 176, 223, 232, 237

Bellek 49, 136, 210

Metabolizma 146, 155, 160

36, 49, 53, 203-208

Mineral takviyeleri 138, 163, 245

Mukus 15, 99, 105-109, 210

Kaslar 111, 159, 179-181, 195, 197

N

Doğ al Hastalık 242

Sinirler 15, 29, 54, 160, 189, 191

Nikotin 110, 112

burun 99, 157

Kuruyemiş ve Tohumlar, çizelge 225, 233

Ö

yağ lar 227

Organik mineraller 62

Osteoporoz 163, 186, 246

Aş ırı yeme 31, 114, 116-117

Kilolu 17, 113

Oksijen 145-151, 156

P

Pankreas 156, 168
 Parafin mumu, dümcül 12
 paratiroidler 168
 Pep İ çecek 230
 Pestisitler 9-11
 fosfor 162
 Fitokimyasallar, 176, çizelge 235
 hipofiz 168
 zatürree 105
 Patlamış mısır tarifi 230
 Duruş 197-201, 241-243
 Potasyum 163, 236
 Uygulayıcılar, sağ lık 241-244
 Erken yaş lanma 45, 128-132, 151
 Basınç, terapi 243
 Ürün Özeti, grafik 232
 Proteinler 35, 94, 155, 232

R

Akılcı oruç 105
 Döküntüler 85
 Çğ gıda diyeti 92
 Kırmızı kan hücreleri 165
 refleksoloji 242
 Reiki 242
 Gevş eme 190, 194-196, 243
 Pirinç Güveç 231
 Rolfing, terapi 243

S

Tükürük 157, 161
 Tuz 14-23, 106, 163, 170
 sakinleş tirici 19
 Seks bezleri 168
 Shiatsu terapisi 244
 hastalık 74
 İ skelet 166, 197
 Cilt 110, 157-158, 167, 179, 214, 242
 Uyku 33, 149, 190-191, 195, 196
 Sigara İ çme Tehlikesi Gerçekleri 110, 112
 Sodyum, doğ al, gıdalarda 21
 Omurga 197-201
 Niş astalar 35, 79, 121, 138, 156
 Uyarıcılar 33, 191-192
 Mide 30, 37, 57, 97-98, 118, 167 210
 stres 192
 germe 184, 243
 Ş eker 23, 25, 35, 37, 163, 170-171, 227, 237

Güneş ış ı 141-144, 220, 242
 Tatlandırıcılar, doğ al 227
 Eklem için sinovyal sıvı 39
 Sistemler, gövde 9, 40, 58, 103, 120, 162, 241-242

T

Tay Chi 244
 diş 166
 On günlük oruç 69
 Gerilim 15, 26, 206
 Görüş ler 246-248
 Terapiler 241-244
 204 düş ünme
 Boğ az 99, 157
 Tiroid bezi 168-169
 Tütün 23, 25, 33, 110-111, 133, 191
 Domates 233, 235
 Dil 97-100
 Zehirli zehir 6, 8-14, 24-27, 46, 49, 52, 67, 85, 103, 157, 170, 174, 191, 210
 Sakinleş tirici, doğ al 194

İ Ç NDE

zayıf 119-123
 İ drar 22, 75, 95, 106-107, 156, 161

İ Ç NDE

Bitkisel proteinler 226, 233
 Sebzeler 12, 20, 35, 89-90, 176, 223, 226, 232-233

Vejetaryen Diyet 79, 92-95, 109, 221
 Sirke 23, 38, 75, 161, 230-231, 238, 244
 Vital Force 6, 12, 40, 56, 75, 103, 107, 125-126, 136, 177, 181, 222
 Vitaminler 138, 166-167, 220, 232, 234, 240

İ Ç inde

Yürüyüş 150, 181-182, 212
 Su 7, 60-66, 75, 152-164
 Su orucu 5, 11, 22, 26-27, 30, 34, 43-45, 57-58, 75-76, 122
 Ağ ırlık kaldırma 185-187

Y

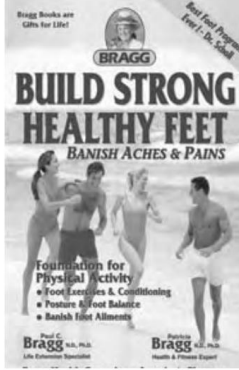
Yoga 244

İ Tİ BAREN

Çnko 138, 162

BRAGG SAĞLIK KİTAPLARI

Tekvin 6:3 YAŞ AM İ Çİ N HEDİ YEDİ R 3 Yuhanna 2

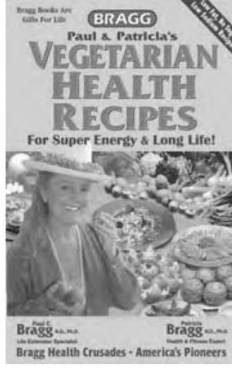


Ağ rıları nasıl yok edeceğinizi öğrenin ve ağ rılar. Refleksoloji hakkında okuyun, Akupresür ve çok daha fazlası. Hemen hemen hepimiz doğuştan mükemmel ayaklar. suistimal bu milyonlar buna ayak uyduruyor topallayarak gitmelerini sağ lar yetişkinlik ağ laması, ağ rıyan benim ayaklar beni düdüyor!

bu Bragg Ayak Programı (şimdiki değeri) en iyisi yazılmıştır. Kitaplara teşekkür ederim ve bilgilerini içeren Bragg aktif, sağlıklı yaşam. - Dr. Scholl

Öncü Ayak doktor

0-87790-077-9 - 8,95 \$



Dünyanın en iyi sağlığının tadını çıkarın süper sağlıklı ve yüksek içkin tarifler sizin ve ailenizin sahip olduğu enerji sevecek - yüzlerce lezzetli sevecek yediğiniz sağlıklı tarifler dünya çapında milyonlarca

Bu kitap nasıl yapılacağını gösterir doğru beslenmek tarifler korumak vücudun sağlığını zindeliğine. - Henry Hoegerman, MD

0-87790-046-9 - 9,95 ABD doları



Milyonlarca sağlıklı mutlu takipçiler kontrol etmeyi öğrendi ve Hayati Sinirlerini artırmak Güç Enerjisi - Bragg Sağlıklı Yol, Önleme, Sağlıklı Bakım, yardım tek bir kitapta.

sonra hayatım var yıl kronik ağrı, um, fibromiyalji ve klinik depresyon. teşekkür ederim Bragg Sağlıklı Kitapları.

- Marilyn Mason

0-87790-094-9 - \$8.95



Derin, tam ve eksiksiz nefes almak tamamen enerji verir, sakinleşir, seni huzurla doldurur ve tutar seni genç. Bragg'ın Öğrenin Daha fazlası için Nefes Egzersizleri go-power ve Süper Sağlıklı!

Paul Bragg'a teşekkür ederim Bragg Kitapları, astımın tedavi edildiği yıllar sadece bir tanesiydi Bragg Breathing ile ay ve Sağlıklı Yaşam tarzı yaşamları

- Paul Wenner
bahçıvan yaratıcısı

0-87790-020-5 - 8,95 ABD doları

"Sağlıklı yaşam için Paul Bragg ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzına teşekkür ederim, uzun, aktif yaşam." Bragg Kitaplarını ve Sağlıklı Ürünlerini seviyorum."
- Jack LaLanne, 89 yaşında, 15 yaşından beri Bragg takipçisi

"Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı size sağlığını kontrolünüzü elinize almayı ve sağlıklı bir gelecek inşa etmeyi öğretir."
- Mark Victor Hansen, Ortak Yazar Tavuk Çorbası Serisi

"Sağlıklı yola dönüşünüz için Bragg Books'a teşekkürler."

- James F. Balch, MD

Yazar - Beslenme Tedavisi için Reçete

"Bragg Books, ailemiz ve tüm dünya için bir nimet oldu.

Sadık izleyicilerden oluşan TBN ailesi"

- Evangelist Dwight Thompson
Ev sahibi TBN "Rab'be Övgü"

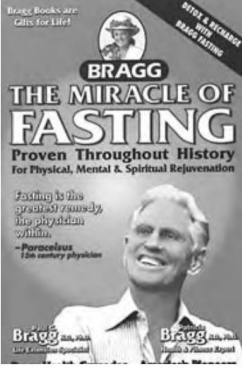
Bragg Kitapları bütçe siparişinizde mevcut değilse:

Çevrimiçi olarak: www.bragg.com veya bu kitaptaki kitap listesine bakın

Amerika'nın 1912'den Beri İlk Sağ Lık Ailesi

Kurucu Paul C. Bragg, Health Crusader ve Sağ Lık Mağ azalarının Yaratıcısı.

Sağ Lık Bilimleri – Bragg Sağ Lık Kitapları ISBN: 0-87790



0-87790-039-6 – 9,95 \$

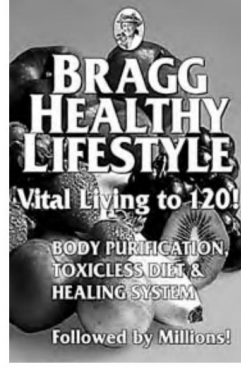
Oruç sağ lık ı iyileş tirir, uzun ömür ve normalleş tirir kilo, detoks ve ş ifa yoluyla.

Yaş lanmayı tersine çevirmeye yardımcı olur.

Bu Bragg klasiğ i doğ alıktır ve ş ifa için harika.”

– Gabriel Cousens, MD

Rusya Bragg'ı seviyor Oruç Kitabı yayırlıyor daha sağ lık yaş am tarzı. kurş un milyonlarcaRabbimiz. Seviyoruz Teş ekkür – Elena Troussva, Rusya



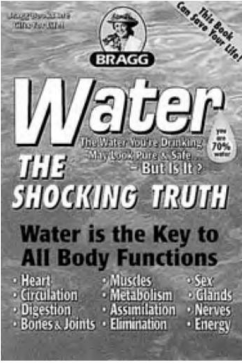
0-87790-008-6 – 8,95 ABD doları

Bragg Sağ lık Yaş am Tarzını Öğ renin bu seni yaş lanmadan, yorulmadan tutabilir ve bunu takip ederek daha güç lü basit vücut detoks ve arınma doğ al sağ lık lı gıdalarla; zevk dünya çapında Bragg takipçileri tarafından!

harikaları tanıdım

25 kiş ilik Bragg Sağ lık Kitapları okuyan herkesin bilene anlattı,

– Papaz Mike MacIntosh, Horizon Christian Bursu, CA

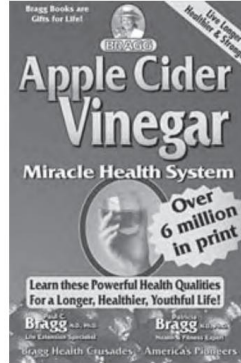


0-87790-065-5 – 8,95 ABD doları

Bu kitap hayatınızı kurtarabilir. İ çtiğ in su yapabilir ya da sağ lık ını boz! Öğ renmek ne tür su güvenlidir ve Niye. Bu kitap da ortaya toksik florürün tehlikeleri ve neden yasaklanmalı dünya çapında.

Bu Bragg Water kitabı, bir ş ok edici ve gerekli olmalıdır okullar tarafındanherkes ve sağ lık profesyonelleri, vb...

– Chris Linville, MD



0-87790-044-2 – 7,95 \$

Bu En Çok Satan güç lü, mucizevi sağ lık yararları ham organik elma ş arabı sirke. Hipokrat, babası Tıp, MÖ400'de tedavi edildi çiğ elma ş arabı olan hastalar sirke. Bunu kullanmayı öğ ren doğ al antibiyotik, antiseptik ve güç lü vücut ş ifacısı.

Yapmak yapamıyorduk – Bragg'a sahip olmak

Elma sirkeli içecekler günlük. Sirke ve bal distile suda çiğ .

– Julian Whitaker, MD, Sağ lık ve Ş ifa Bülteni

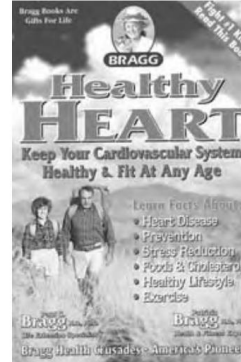


0-87790-056-6 – 7,95 \$

Ağ rısız Gençliğ in Anahtarları Geri. Çözümleri Öğ renin, Önleme ve En Son İ nvaziv Olmayan Cerrahi ve İ yileş me terapiler. Alış tirmalar içerir, Beslenme, Sağ lık ı puçları ve daha fazlası.

sırtım ve dizim vardı 2 ve bir yıl içinde ağ rı sağ lıktan sonrakisırtıma Sirke egzersiz ve i çeş idirlemlayın. . . ben ş imdi acısız!

–Patricia Henderson



0-87790-096-5 – \$8.95

Amerika'nın 1 Numaralı Katili ile Savaş ! Kalp hastalığı ı hakkında önemli bilgiler, anjina, önlleme, stres azaltma, egzersiz, diyet ve kolesterol. Bu kitap gösteriyor kalbini nasıl korursun güç lü, sağ lık lı ve yaş lanmayan!

Paul Bragg ve ekibine teş ekkür ederim.

Bragg Sağ lık lı Yaş am Tarzı sağ lık lı, uzun, aktif yaş am. benim Bragg Sağ lık Kitaplarını seviyorum ve Ürünler!

–Jack LaLanne

Fitness Öncü – 89 yaş ında genç

Bragg Sağ lık Kitapları çoğ u Sağ lık Mağ azasında ve Kitapçıda mevcuttur

Bragg Organik Çğ Elma Sirkesi

İ le Anne . . . Doğ anın Lezzetli, Sağ lıklı mucizesi

SAHİ POLMAK Bİ R

ELMA SAĞ LIKLI YAŞ AMI

- EĞ ER ? -

Favori Sağ lık Mağ azanız

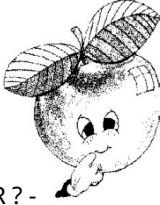
Bragg Ürünleri taş ırmaz

İ letiş ime geçmelerini isteyin

Onları stoklamak için Distribütör!

Veya 1-800-446-1990 numaralı

televizyon Bragg'i arayabilirsiniz.



İ Ç FAYDALARI:

- Mucize Potasyum ve Enzimler Aç ısından Zengin •
- Doğ al Antibiyotik ve Mikrop Savaş ıcı s • Toksinleri ve Vücut Ç amurunu Temizlemeye Yardımcı Olur •
- Sindirimi İ yleş tirir ve pH'ı Dengeler • Kiloyu Kontrol Etmeye ve Normalleş tirmeye Yardımcı Olur
- Ağ rılı ve Kuru Boğ azları Giderir • Artrit ve Sertlikle Mücadeleye Yardımcı Olur • Arter Plaklarını Gidermeye Yardımcı Olur

Dİ Ş FAYDALARI: • Genç, Sağ lıklı

- Vücutun Teş vik Edilmesine Yardımcı Olur • Sağ lıklı Cildin Teş vik Edilmesine ve Korunmasına Yardımcı Olur • Güneş Yanığı ı, Zona ve Isırıkları Yatış tırır • Kepek, Kellik ve Kaş ıntıyı Ö nlemeye Yardımcı Olur • Ağ rıyan Eklemleri ve Kasları Yatış tırır • Akneyi ortadan kaldırmaya yardımcı olur

BRAGG ALL NATURAL LIQUID AMINOS 16 Amino Asitli - Tamari ve Soya Sosuna Alternatif

Sağ lıklı Baharat BRAGG LIQUID AMINOS __ İ htiyacınız olan besin...seveceğ iniz tat...88 yılı aş kın bir aile favorisi. Sadece sağ lıklı GDO'suz soya fasulyesinden elde edilen, besleyici, hayat yenileyici proteinin lezzetli bir kaynağ ı . Güveç, soya peyniri, ç orbalar, soslar, soslar, patatesler, patlamış mısır ve sebzelerle vb. ekleyin veya üzerine püskürtün. İ ş yerinde, evde veya spor salonunda ideal bir "toplama" suyu. Tamari, Worcestershire ve Soya Sosu iç in gurme sağ lık değ iş imi. Bugün baş layın ve sağ lıklı yaş am iç in günlük diyetinize 16 hayati Amino Asit ekleyin __ kolay BRAGG LIQUID AMINOS Way!



SPRAY veya DASH YENİ LEZZETLER getiriyor! Mİ LYONLARCA KANITLANMIŞ VE KEYİ FALMIŞ TIR.

Amerika'nın
En Sağ lıklı
Ç ok Amaç lı
Ç eş nilik

Sertifikalı
GDO'suz Soya

Bragg Aminos Spreyi veya Ç ızgı
Sezona Yeni Lezzet Lezzetleri Getiriyor:

- Salatalar • Soslar • Ç orbalar •
- Sebzeler • Tofu • Pirinç / Fasulye •
- Tavada kızartma • Wok yemekleri •
- Kümes hayvanları • Balık • Patlamış mısır • Güveç ve Patates • Makrobiyotikler

Saf soya fasulyesi ve
Yalnızca Arıtılmış Su:

- Sodyum Eklenebilir
- Renklendirici Madde Yok
- Koriyucu yok
- Fermente edilmemiş
- Kimyasal Yok
- Katkı Maddesi Yok
- Buğ day Yok

BRAGG ORGANİK ZEYTİ NYAĞ Lezzetli, Sızma, Rafine

Edilmemiş, İ lk Soğ uk Preslenmiş BRAGG ORGANİK ZEYTİ NYAĞ - sürekli olarak en iyi sağ layan %100 organik olarak yetiş tirilmiş Arbequina ve Frantoio Zeytinlerinin karış ımından üretilmiş tir. kalite ve lezzet. Kolesterolü ve kan basıncını normalleş tirmeye yardımcı olan, antioksidan ve E vitamini aç ısından zengin, kalp iç in sağ lıklı bir yağ . Salatalara, sebzelere, makarnalara, pestolara, soslara, sotelere, patateslere ve ç oğ u yiyeceğ e, hatta patlamış mısıra bile en iyi lezzeti ve aromayı katan, tadı hafif olan lezzetli, pürüzsüz bir gö rdeye sahiptir. Ayrıca harika bir cilt toniğ idir. MÖ400'de Tıbbın Babası Hipokrat, zeytinyağ ının sağ lığ a büyük yarar



BRAGG ZEYTİ NYAĞ Vİ NEGRETTE VEYA MARİ NADE

3 su bardağ ı Bragg Organik Sızma Zeytinyağ ı

2 su bardağ ı Bragg Organik Elma Sirkesi 1

ç ay kaş ığ ı Bragg Sıvı Aminos (Ç ok Amaç lı) Baharat 1

ila 2 ç ay kaş ığ ı ç iğ bal • 1 ila 2 diş sarımsak, kıyılmış

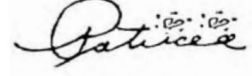
Bir tutam İ talyan veya Fransız Otları



Ücretsiz Sağ ılık Bültenleri için Gönder

Patricia Bragg, en son Sağ ılık, Beslenme, Egzersiz ve Uzun Ömür Keş ifleri hakkında sizinle, akrabalarınızla ve arkadaş larınızla iletişim halinde olmak istiyor. Lütfen listelenen her ABD adı için bir damga ekleyin. Yabancı listelemeler postayla yanıt kuponları gönderir.

Sağ ılık Nimetleri ve Teş ekkürlerimle,



Lütfen kopyalayın, ardından net bir ş ekilde yazdırın ve ş u adrese postalayın:

BRAGG HEALTH CRUSADES, BOX 7, SANTA BARBARA, CA 93102 Siz de yardım edebilirsiniz!

Vergiden düş ülebilir hediyelerinizle Bragg Sağ ılık Haçlı Seferlerini "Haçlı Seferleri"nde tutun.

İ sim

Adres

Uygun Numara.

Ş ehir

Durum

Posta Kodu

telefon ()

E-posta

İ sim

Adres

Uygun Numara.

Ş ehir

Durum

Posta Kodu

telefon ()

E-posta

İ sim

Adres

Uygun Numara.

Ş ehir

Durum

Posta Kodu

telefon ()

E-posta

İ sim

Adres

Uygun Numara.

Ş ehir

Durum

Posta Kodu

telefon ()

E-posta

İ sim

Adres

Uygun Numara.

Ş ehir

Durum

Posta Kodu

telefon ()

E-posta

Bragg Health Crusades, 1912'den beri sağ ılığ ı dünya ç apında yayıyor

BRAGG ORGANİK ELMA ŞIRMASI SİRKESİ

BOYUT Fİ YATI	ABD İÇİN UPS NAKLİYE VE TAŞIMA	\$ Tutar
16 oz. Her biri 2,19 \$ Özel	S/H - Lütfen 1. \$ iş e için 6\$ ve her ilave \$ iş e için 1,50\$ ekleyin	.
16 oz. 21,00 \$ Kasa /12	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA \$8. PST/MST 11\$. CST 15\$. 17 ABD doları.	.
32 oz. Her biri 3,79 \$ Özel	S/H - Lütfen 1. \$ iş e için 6\$ ve her ilave \$ iş e için 2,00\$ ekleyin	.
32 oz. 40,00 \$ 1 Kasa /12	Saat Dilimi Bazında S/H Maliyeti: CA 13. PST/MST 17\$. CST 24 \$. 28 ABD doları.	.
galon. Her biri 12,98 \$	S/H 1. \$ iş e: CA \$6. PST/MST 8\$. CST 9 ABD doları. EST \$10. + \$6 adet ekleyin. \$ iş e	.
1 gal. 47,00 \$ Özel S/H Saat Dilimine Göre Maliyet: CA 12. PST/MST 16\$. 23 dolar. 27 ABD Doları.		.

Bragg Sirke bir gıdadır ve vergiye tabi değildir

Bragg sirke \$.

Nakliye ve Taşıma .

BRAGG SIVI AMİ NOLAR

TOPLAM \$.

BOYUT Fİ YATI	ABD İÇİN UPS NAKLİYE VE TAŞIMA	\$ Tutar
6 oz. Her biri 2,98 \$ Özel	S/H - Lütfen ilk 3 \$ iş e için 4,00\$ ekleyin - her ilave \$ iş e için 1,25\$.
6 oz. 65,00 \$ Kasa /24	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA \$8. PST/MST 9\$. CST 11 dolar. 13 ABD doları.	.
16 oz. Her biri 3,95 \$ Özel	S/H - Lütfen 1. \$ iş e için 6\$ ekleyin - her ilave \$ iş e için 1,25\$.
16 oz. 42,00 \$ Kasa /12	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA \$8. PST/MST 9\$. CST 13\$. EST 14 dolar.	.
32oz. Her biri 6,45 \$ Özel	S/H - Lütfen 1. \$ iş e için 6\$ ekleyin - her ilave \$ iş e için 2,00\$.
32oz. \$ 70,00 Kasa /4	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA \$ 11. PST/MST 14\$. 21 dolar. 27 ABD Doları.	.
1 gal. 23,50 \$ her S/H 1. \$ iş e: CA \$6. PST/MST 8\$. CST 9 ABD doları. EST \$10. + \$6 adet ekleyin. \$ iş e		.
1 gal. \$ 79,00 S/H Saat Dilimine Göre Maliyet: CA 14. PST/MST 20\$. CST 25\$. 30 ABD Doları.		.

Bragg Aminolar bir gıdadır ve vergiye tabi değildir

Bragg AMINOS \$.

Nakliye ve Taşıma .

BRAGG ORGANİK ZEYTİN YAĞI

TOPLAM \$.

BOYUT Fİ YATI	ABD NAKLİYE VE TAŞIMA	\$ Tutar
16 oz. Her biri 8,95 \$ Özel	S/H - Lütfen 1. \$ iş e için 6\$ ve her ilave \$ iş e için 1,50\$ ekleyin.	.
16 oz. 95,00 \$ Kasa /12	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA \$8. PST/MST 11\$. CST 15\$. 17 ABD doları.	.
32 oz. Her biri 14,95 \$	S/H - Lütfen 1. \$ iş e için 6\$ ve her ilave \$ iş e için 2,00\$ ekleyin	.
32 oz. \$149,50 Özel Kasa /12	Saat Dilimi Bazında S/H Maliyeti: CA 13. PST/MST 17\$. CST 24 \$. 28 ABD doları.	.
1 gal. Her biri 49,95 \$ Özel	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA \$6. PST/MST 8\$. CST 9 \$ EST \$10.+ 6 \$ adet ekleyin. Btl.	.
1 gal. \$169,00 Kasa /4	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA 12. PST/MST 16\$. 23 dolar. 27 ABD Doları.	.

Bragg Zeytinyağı bir gıdadır ve vergiye tabi değildir

Bragg ZEYTİN YAĞI \$.

Yabancı siparişler, Lütfen posta ücreti hakkında bilgi alın

Lütfen belirtin: ☐ Kontrol ☐ Havale Ücreti ☐ NakitKime: ☐ Vize ☐ MasterCard ☐ Keşfetmek

Kredi kartı

Sıradaki: _____

İmza: _____

kart
sona erer: _____ / _____
ay yıl

İş ofisi (805) 968-1020'yi arar. MasterCard, Discover ve VISA'yı kabul ediyoruz
telefon siparişleri. Lütfen sipariş formunu kullanarak siparişinizi hazırlayın. Aramanızı hızlandırın ve
sipariş kaydı görevi görür. Saatler: 8 - 4 pm Pasifik Saati, Pzt. Perşembe'ye kadar.
Web sitemizi ziyaret edin: www.bragg.com • e-posta: bragg@bragg.com

Posta adresi: HEALTH SCIENCE, Box 7, Santa Barbara, CA 93102 ABD

Lütfen Yazdırın veya Tıpa Teslimatı kolaylaştırmak için sokak ve ev numarası verdiğinizden emin olun.

KREDİ KARTI SİPARİŞLERİ
ARAMA (800) 446-1990
VEYA FAKS (805) 968-1001

İsim _____
Adres _____
Şehir _____ Durum _____
() _____
Telefon _____ e-posta _____

Bragg Ürünleri çoğu Sağlıklı Mağazasında mevcuttur.

BOF 1004

- Bragg Kitapları bđgenizde mevcut değ ilse kullanmak için sipariş formunun kopyalarını yapın -

BRAGG "NASIL YAPILIR, KENDİ Nİ SAĞLIK" Kİ TAPLARI Yazar Amerika'nın İ lk Sağ lık Ailesi Daha

Uzun Yaş ar - Daha Sağ lıklı - Daha Güçlü Kişi sel Geliş im Kitaplığ ı Mkt. Bragg Kitap Baş lıkları
Sİ PARİ ř FORMU Sağ lık Bilimleri ISBN 0-87790 Fiyat \$ Toplam

_____ BRAGG BIG \$PECIAL - 10 Kitabın Tamamı - ABD'de ÜCRETSİ Z KARGO	\$ 75,00	.
_____ Elma Sirkesi - Mucize Sağ lık Sistemi	7.95	.
_____ Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı - 120'ye Kadar Hayati Yaş am	8.95	.
_____ Bragg'in Vegetaryen Sağ lık Tarifleri - Lezzetli ve Besleyici	9.95	.
_____ Oruç Mucizesi - Fiziksel gençleş me için Bragg İ ncili Sağ lık	9.95	.
_____ Sağ lıklı Kalp ve Kardiyovasküler Sistem - Her yaş ta fit kalbe sahip olun ...	8.95	.
_____ Ağ rısız Güçlü Sirt İ Çin Bragg Sirt Fitness Programı	8.95	.
_____ Su - Hayatınızı Kurtarabilecek ř ok Gerçek	8.95	.
_____ Süper Enerji ve Yüksek Sağ lık için Süper Güçlü Nefes	8.95	.
_____ Güçlü Sinir Gücü Oluş turun - yorgunluğ u, stresi, đkeyi, kaygıyı azaltın	8.95	.
_____ Güçlü Sağ lıklı Ayaklar İ nş a Edin - Dr. Scholl bunun en iyisi olduğ unu söyledi
<input type="checkbox"/> TOPLAM KOPYALAR Fiyatlar önceden haber verilmeksizin değ iş tirilebilir. TOPLAM Kİ TAP	8,95 \$.

Lütfen belirtin: ☐ Kontrol ☐ Para Emir ☐ Nakit

ř urayı Yükle:>

Ay yıl

Kartın Süresi Doluyor

☐ Vize

☐ Usta kart

☐ Keş fetmek



Kredi Kartı Numarası

CA Sakinleri satış vergisi ekler

Nakliye ve Taş ima

(Yalnızca ABD Fonları)

TOPLAM KAPALI

\$

geyik
Nakliye

Lütfen ilk kitap için 4\$
ekleyin, her ek kitap için 1\$ ekleyin

ABD perakende kitap sipariş leri 50\$'ın

üzerinde yalnızca 6 \$ ekleyin

İ mza

SADECE KREDİ KARTI Sİ PARİ ř LERİ

ARAMA (800) 446-1990

VEYA FAKS (805) 968-1001



İ ř ofisi (805) 968-1020'yi arar. MasterCard, Discover veya VISA telefon sipariş lerini kabul ediyoruz. Lütfen bu sipariş formunu kullanarak sipariş inizi hazırlayın. Aramanızı hızlandıracak ve sipariş kaydınız olarak hizmet Saatler: Pazartesiden Perş embeye kadar Pasifik Saati ile 8 - 4 pm. Web sitemizi ziyaret edin: www.bragg.com • e-posta: bragg@bragg.com

Bragg 'Bound' Kitaplarını, E-Kitaplarını ve Ürünlerini www.bragg.com adresinden görün ve sipariş edin
Posta adresi: HEALTH SCIENCE, Box 7, Santa Barbara, CA 93102 ABD

İ sim

Adres

ř ehir

telefon ()

Durum

• E-posta

Uygun. Numara.

Photo credit

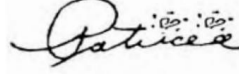
BOF 1004

Bragg Kitapları çoğ u Sağ lık ve Kitap Mağ azasında mevcuttur - Ülk e çapında

Ücretsiz Sağ Lık Bültenleri için Gönder

Patricia Bragg, en son Sağ Lık, Beslenme, Egzersiz ve Uzun Ömür Keşifleri hakkında sizinle, akrabalarınızla ve arkadaşlarınızla iletişim halinde olmak istiyor. Lütfen listelenen her ABD adı için bir damga ekleyin. Yabancı listelemeler postayla yanıt kuponları gönderir.

Sağ Lık Nimetleri ve Teşekkürlerimle,



Lütfen kopyalayın, ardından net bir şekilde ekilde yazdırın ve şu adrese postalayın:

BRAGG HEALTH CRUSADES, BOX 7, SANTA BARBARA, CA 93102 Siz de yardım edebilirsiniz!

Vergiden düşülebilir hediyelerinizle Bragg Sağ Lık Haçlı Seferlerini "Haçlı Seferleri"nde tutun.

İsim	
Adres	Uygun Numara
Şehir	Durum
Telefon ()	E-posta
İsim	
Adres	Uygun Numara
Şehir	Durum
Telefon ()	E-posta
İsim	
Adres	Uygun Numara
Şehir	Durum
Telefon ()	E-posta
İsim	
Adres	Uygun Numara
Şehir	Durum
Telefon ()	E-posta
İsim	
Adres	Uygun Numara
Şehir	Durum
Telefon ()	E-posta

Bragg Health Crusades, 1912'den beri sağlığı dünyada yayıyor

PATRICIA BRAGG, ND, Ph.D.

Health Crusader ve Sağ lık ve Ş ifa Meleğ i

Yazar, Öğ retim Görevlisi, Beslenme Uzmanı, Sağ lık Eğ itimcisi ve Dünya Liderleri, Hollywood Yıldızları, Ş arkıcılar, Dansç ılar, Sporcular vb. için Fitness Danış manı.



Patricia , dünyaca ünlü sağ lık otoritesi babası Paul C. Bragg gibi bir tutkuya sahip %100 kendini iş ine adanmış bir sağ lık savaş ç ıdır. Patricia bu alanda kendi baş ına uluslararası ün kazandı. Dünya ç apında Kadın, Erkek, Gençlik ve Kilise Grupları için Sağ lık ve Fitness Seminerleri düzenlemektedir. . ve Bragg'in "Nasıl Yapılır, Kiş isel Sağ lık" Kitaplarını, İ ngilizce konuş ulan dünyadaki Radyo ve Televizyon Talk Ş ovlarında tanıtır. Baş kanlar ve Kraliyet Danış manları, Sahne, Ekran ve TV Yıldızları ve Ş ampiyon Sporcular için danış manlar, Patricia ve babası, uzun, canlı ve mutlu bir yaş am için daha sağ lıklı bir yaş am tarzını teş vik eden Bragg Sağ lık Kitaplığı 'nın Öğ retici, İ lham Veren Kitaplarının ortak yazarıdır.

Patricia'nın kendisi sağ lığ ın, daimi gençliğ in ve iş ıltılı, dış il enerjinin sembolüdür. Kendisi ve babasının sağ lıklı yaş am tarzı ilkelerinin canlı ve parlak bir örneğ i ve bunu dünya ç apında paylaş mayı seviyor.

Anne tarafından beş inci nesil bir Kaliforniyalı olan Patricia, bebeklik döneminden itibaren Bragg Doğ al Sağ lık Metodu ile yetiş tirildi. Okulda sadece atletizmde baş arılı olmakla kalmadı, aynı zamanda çalış maları ve danış manlığ ı için de onursal ödülleri kazandı. Baş arılı bir müzisyen ve dansç ıdır. . . yanı sıra tenisç i ve dağ cı. . . ve ş imdiye kadar ABD'ye kabul edilen en genç kadın Patent. Patricia, popüler, yetenekli bir Sağ lık Öğ retmeni ve her yaş tan herkes için basit, takip etmesi kolay Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı'nı yaydığ ı dinamik, talep gören bir Talk Show Misafiridir.

İ nsanın bedeni, yaş amı boyunca onun aracıdır, onun dünyevi tapınağ ıdır. . . ve Yaradan, uzun ve verimli bir yaş am için neş e ve sağ lıkla dolmamızı istiyor. Bragg Sağ lık ve Zindelik Haç lı Seferleri (3 John 2) onu dünyanın dört bir yanına 13 kez taş ıdı - fiziksel, ruhsal, duygusal ve zihinsel sağ lık ve neş e yaydı. Sağ lık bizim doğ uş tan hakkımızdır ve Patricia, insan yapımı yanlış yaş am alış kanlıklarının sağ lığ ımızı mahvetmesini nasıl önleyeceğ imizi öğ retir.

Patricia, Amerikan Baş kanlarına ve İ ngiliz Kraliyet Ailesine, bayanlarda 16 dünya rekoru ve dört Olimpiyat altın madalyasına sahip olan Avustralya'nın "Altın Kız"ı Betty Cuthbert'e ve Yeni Zelanda'nın Olimpiyat Pisti ve Triatlet Yıldızı Allison Roe'ya Sağ lık Danış manı oldu. Ona tavsiye için gelenler arasında Clint Eastwood'dan sürekli gençleş en ş arkı grubuna, The Beach Boys ve ailelerine, Metropolitan Opera'nın Ş arkı Söyleyen Yıldızları ve en iyi Bale Yıldızlarına kadar Hollywood'un en iyi yıldızlarından bazıları var.

Patricia'nın mesajı dünya ç apında her yaş tan, milletten ve her kesimden insana hitap etmektedir. Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını takip edenler ve dünya ç apındaki Bragg Haç lı Seferlerine katılanlar yaş ayan referanslardır. . . 15 yaş ında hastalıktan Total Health'e geçen yaş lanmayan süper atlet Jack LaLanne gibi !



Patricia, dünya ç apındaki "The Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı" Kitapları ve Haç lı Seferleri ile hayatınızı Yenilemeniz, Gençleş tirmeniz ve Canlandırmanız için size ilham veriyor. Milyonlarca kiş i, daha uzun, daha sağ lıklı ve daha mutlu bir yaş amla bu hayat değ iş tiren olaylardan faydalandı! Topluluğ unuzla, organizasyonunuzla, kilise gruplarıyla vb. paylaş mayı sever. Ayrıca, sağ lıklı yaş am tarzı mesajını yaymak için mükemmel bir radyo ve TV talk show konuğ udur. Patricia'yı internette gör ün ve dinleyin: bragg.com Radyo röpörtaj talepleri ve bilgi için yazın veya arayın (805) 968-1020 BRAGG HEALTH CRUSADES, BOX 7, SANTA BARBARA, CA 93102, ABD

PAUL C. BRAGG, ND, Ph.D.

Yaş am Uzatma Uzmanı • World Health Crusader
Olimpik Sporcular, Kraliyet ve Yıldızlar için Öğretim Görevlisi ve Danışmanı
Sağlıklı Gıda Mağazalarının Yaratıcısı – Şimdi Dünya Çapında

Neredeyse Yüzyıldır, "Sağlık ve Zindelik
Yaşam Tarzının" Harikalar Yarattığının Yaşayan Kanıtı!

Amerika'daki Sağlık Hareketi'nin babası Paul C. Bragg'ın vizyonu ve bağlılığı vardı. Dünya çapında sağlık ve zindelik için bu dinamik Haçlı Seferi, Sağlık Hareketi tarihinde diğer tüm bireylerden daha fazla ilkin sorumlusudur.

Bragg'ın dünyanın şimdi sahip olduğu sağlık irticü öncü başarıları:

- Bragg, Amerika'daki ilk Sağlık Gıda Mağazasını kurdu, adlandırdı ve açtı.
- Bragg Health Crusades, Amerika'daki ilk Sağlık Derslerine öncülük etti. Bragg, takipçilerine Amerika'da ve ayrıca dünya çapında Sağlık Mağazaları açma konusunda ilham verdi.
- Bragg, Amerika'ya ananas suyu ve domates suyunu ilk tanıtan kişi oldu. • İlk el sıkacaklarını ithal ederek Amerika'da Juice Therapy'yi tanıttı. • Bal ve hurma şekerini ülke çapında ilk tanıtan ve dağıtan kişidir.
- Bragg, 20'li yıllarda Hollywood'dan günde üç kez Radyo Sağlık Programlarına öncülük etti.
- Bragg ve kızı Patricia, Bragg Health Crusade'i kendi şovları Health and Happiness'ta yaymak için Hollywood'dan bir Health TV şovuna öncülük ettiler. Ünlü, sağlık bilincine sahip kişilerin egzersizleri, sağlık tarifleri, görsel gösterileri ve konuk görünümünü içeriyordu.
- Bragg, Amerika'da ilk sağlık restoranlarını ve ilk sağlık kaplıcalarını açtı. • İlk sağlık gıdaları ve ürünleri yarattı ve ardından bunları ülke çapında kullanıma sundu: bitki çayları, sağlık içecekleri, yedi taneli tahıllar ve krakerler, sağlık kozmetikleri, sağlık şekerleri, kalsiyum, vitamin ve mineral takviyeleri, buğday tohumu, papayadan sindirim enzimleri, otlar ve yosun baharatları ve soya fasulyesinden amino asitler. Bragg, diğerlerini takip etmeleri için ilham verdi (Schiff, Shaklee, Twin Labs, Herbalife, vb.) ve şimdi dünya çapında binlerce sağlık ürünü mevcut!

Bir genç olarak verem tarafından sakatlanan Bragg, vücudunu yaşlanmayan, yorulmak bilmeyen, ağrısız, parlak, süper sağlıklı bir kaleye dönüştürmek için kendi yeme, nefes alma ve egzersiz programını geliştirdi. Koşma, yüzme, bisiklete binme, progresif ağırlık çalışması ve dağ tırmanışında mükemmeldi. Yenilenen sağlığın karşılıklı hayatının geri kalanını başkalarına süper sağlığa giden yolu göstererek geçirmek için Tanrı'ya erken bir söz verdi. Sözü yerine getirdi! Paul Bragg'ın sağlık alanındaki öncü çalışmaları dünya çapında bir fark yarattı.

Milyonlarca kişiye efsane ve sevilen bir sağlık savaşçısı olan Bragg, 4 kez yüzen Altın Madalyalı Murray Rose'dan 3 kez altın madalyalı Avustralyalı Betty Cuthbert'e, akrabası (sırıkla atlama) kadar en iyi Olimpiyat Yıldızlarına ilham ve kişisel sağlık ve fitness danışmanıydı. Altın Madalya Sahibi, Don Bragg ve sayısız diğerleri. Orijinal TV Fitness King Jack LaLanne, "Bragg, 15 yaşındayken California, Oakland'daki Bragg Crusade'e katıldığımda hayatımı kurtardı" diyor. Bragg, ilk günlerden itibaren en büyük Hollywood Yıldızlarına ve Amerikan İş dünyasının devlerine tavsiyelerde bulundu. JC Penney, Del E. Webb, Dr. Scholl ve Conrad Hilton, uzun, başarılı, sağlıklı, aktif yaşamlar için ilham verdiği isimlerden sadece birkaçı!

Dr. Bragg, Bragg Sağlık Haçlı Seferleri, Kitaplar, Radyo ve TV görünümüyle dünya çapında milyonlarca insanın hayatını değiştirdi. (Onu internette görün ve duyun.)

BRAGG HEALTH CRSADES, Box 7, SANTA BARBARA, CA 93102 ABD • www.bragg.com